مشاكل القولون

الأسباب
وطـرق العـلاج

■■





مشاكل القولون

الأسباب وطرق العلاج

أيمن عبد الواحد

الحرية للنشر والتوزيع

الناشــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



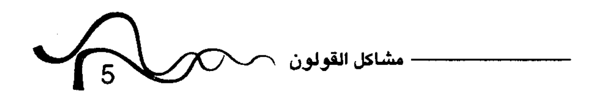
رقم الإيداع: 2013/16017
الترقيم الدولى:978-977-746-021-7



متاعب القولون

القولون جزء اساسى ورئيسى ومهم من اجزاء الامعاء الغليظة، وهو يكون القاسم الاكبر منها ويبلغ طول الامعاء الغليظة حوالى ١,٥ متر، وتنقسم الامعاء الغليظة الى عدة اقسام منها الزائدة الدودية، القولون الصاعد، والانحناء الكبدى، والقولون المستعرض، والانحناء الطحالى، والقولون النازل.

وعليه فإن القولون يشتمل على الجزء المغلق المتصل به الزائدة الدودية من ناحية والقولون الصاعد من اعلى ثم القولون الصاعد والقولون المستعرض وينتهى بالمستقيم وقناة الشرج.



وتكمن اهمية القولون فى انه يرتبط ارتباطا وثيقا بجيرانه من اعضاء غاية فى الحساسية مثل الكليتين اليمنى واليسرى والبنكرياس والاثنى عشر وعضلات البطن وله اتصال من بعيد بالمثانة.

فإذا ما اصاب القولون تضخم أو التهاب أو انتفاخ أو سرطان - لا قدر الله - فإن هذه الاجهزة المحيطة به تتأثر تأثرا بالغا بذلك ولعل استمرار متاعب القولون هو ما يسمى بالقولون العصبى.

١- القولون العصبى

يعتبر القولون العصبى من اشهر متاعب القولون انتشارا بين البشر، فقد سجلت احصائيات منظمة الصحة العالمية ان ٢٠٪ من سكان العالم يعانون من اعراض تنتمى كلها الى هذا القولوت المتهيج أو العصبى.

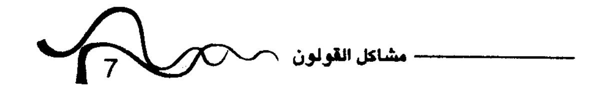
ويشكى مريض القولون العصبى من اعراض يكاد يحفظها كل مريض يشتكى من القولون العصبى، وحين يقول المريض انه يشتكى من القولون المتهيج أو القولون الثائر فهذا يعنى انه يعانى من مجموعة من المتاعب والاضطرابات يمكن تلخيصها فيما يلى:

(أ) ألم فى منطقة القولون.

(ب) نوبات اسهال مع امساك.

(ج) مخاط من المستقيم.

(د) ألم وشعور بعدم الراحة فى منطقة البطن ويخف هذا الشعور بدخول دورة المياه حين يقضى الانسان حاجته، ويكون ذلك مرتبطا بتغير فى فترات التبرز وقوام البراز نفسه وهذا التغير فى طبيعة البراز يكون مصحوبا بمرور مخاط من المستقيم كما يكون مصحوبا بالشعور بالانتفاخ فى البطن.



أسباب القولون العصبى

١- القلق النفسى والتوتر

اكدت الابحاث والدراسات العلمية ان عامل القلق النفسى والاسباب النفسية تشكل اعلى نسبة من الاسباب التى تؤدى الى القولون العصبى ومن خلال المتابعات الاكلينيكية فإن نسبة عالية جدا من هؤلاء الذين يترددون على العيادات الخارجية ويعانون من القولون العصبى يعانون ايضا من اضطراب فى حايتهم يورثهم شعورا بالقلق وتوترا دائما ويشتكون ضمن ما يشتكون من اضطرابات فى القلب والمعدة والقولون وزيادة فى نسبة افراز حمض الهيدروكلوريك وغيرها من اعراض الارق والتوتر.

٢- العامل الوراثى

بعض الدراسات اكدت وجود عوامل وراثية تؤدى الى الاصابة بالقولون العصبى وبعضهم

يردها الى اضطرابات النشأة فى الطفولة وبعض البحوث ترجعها الى عيوب وراثية فى العضلات الملساء فى القولون نفسه.

٣- الإجهاد الزائد عن الحد

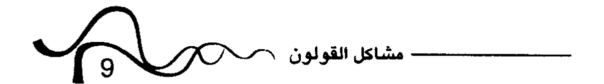
يؤدى الاجهاد الزائد عن الحد الى الاصابة بالارهاق والتوتر مما يؤدى الى حدوث ما يسمى بالقولون العصبى ومتاعبه.

٤- عدم انتظام الوجبات والتدخين الشره.

اثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن عدم الانتظام فى تناول الوجبات الى جانب التدخين الشره يؤدى الى الاصابة بما يسمى بالقولون العصبى.

٥- الإصابة المتكررة بالدوسنتاريا الأميبية.

ثبت أن الاصابة المتكررة بالدوسنتاريا الاميبية قد تكون من الاسباب المؤدية الى حدوث متاعب القولون المسماة بالقولون العصبى والذى يحدث



أنة بعد الاصابة الحادة بالدوسنتاريا الاميبية تتكون بؤر صغيرة من الاميبا المتحوصلة تؤدى الى اثارة القولون.

أعراض القولون العصبى

هناك مجموعة من الأعرض يعانى منها مريض القولون العصبى يمكن إيجازها فيما يلى:

(أ) تقلص القولون ذاته وفيه يشعر المريض بتقلص يشبه الشد العضلى الذى يصيب الرياضيين فى سمانه الرجل وهذا التقلص يكون فى القولون عامة ويبلغ اقصى شدة له فى الجهة اليسرى من القولون ويحدث هذا بعد تناول الطعام ويصاحب هذا الشعور بالإمساك عن التبرز بكميات قليلة ثم يليه اسهال.

(ب) حرقان فى فم المعدة وفيه يشعر المريض بمجموعة من الاعراض مرتبطة جملة

بالقناة الهضمية على اتساعها ومنها الشعور بحرقان فى فم المعدة مع ألم فى تلك المنطقة وألم فى الجهة اليمنى وتتأثر القناة الهضمية كلها بهذه المتاعب مع اسهال غير مؤلم ويكون هذا الاسهال بصفة مستمرة أو على فترات متقطعة ويحدث هذا فى الصباح الباكر ويصاحب ذلك ألم فى بعض اجزاء القولون ويشعر المريض بأن الجهة اليسرى من القولون وكأنها أنبوبة صلبة طويلة وتكون مؤلمة للغاية عند لمسها ويجب عند الاحساس بمثل هذه الاعراض المبادرة فورا للذهاب للطبيب المتخصص.

التغذية العلاجية للمصابين بالقولون العصبى

يؤكد خبراء التغذية أن التغذيذة العلاجية تمثل ركنا اساسيا ومهماً فى علاج المصابين بالقولون العصبى ويجب أن يحرص كل مصاب بالقولون

العـصـبى على النظام الغـذائى الذى يوصى به الطبيب المختص.. ويمكن القول ان طعام مريض المصاب بالقولون العصبى يرتكز على اسس ثابتة هى «طعام عالى البتروتين- قليل الدهون- غزير الالياف».. واشهر الأطعمة التى يسمح بها لمريض القولون العصبى:

١ ـ الخبز الجاف «ملدن» أو محمص ويفضل دائما الخبز الأسمر.

٢ ـ جبن قليل الدسم أو منزوع الدسم ويفضل كميات قليلة منه.

٣ ـ فول مدمس مصفى مع مكيال من الزيت والليمون كإحدى الوجبات.

٤ ـ لبن زبادى مصنوع من لبن منزوع الدسم أو قليل الدسم.

٥ ـ لحم بتلو أو كنذوز قليل الدهن ويفضل عديمة ويفضل اللحم الأحمر المفروم أو

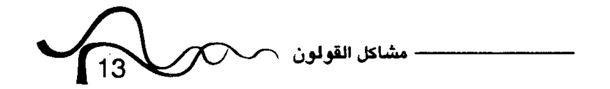
المستوى أو المسلوق أو صدر دجاجة مشوى بعد نزع الجلد أو مسلوق.

ويمكن للاخصائى تحديد الوجبات وكميتها بكل دقة تبعا للحالة الصحة لمريض القولون العصبى وعمره والنشاط أو العمل الذى يمارسه وهذه قائمة بالاطعمة غزيرة الالياف والتى تصلح لمرضى القولون العصبى:

(أ) الخبز الأسمر «العيش السن».

(ب) الخضروات ذات الالياف مثل:
الجرجير - الكرات - البصل - الخرشوف بأغلفته الخارجية - السريس - عنب الديب - الشكوريا.

(ج) البقول بقشرها مثل الفول الاخضر والمدمس والعدس الاسمر «أبو جبة» واللوبيا والفاصوليا.



(د) الفواكه فى مجموعها على أن تؤكل بقشرها.

ويجب استشارة اخصائى التغذية لتحديد الوجبات الغذائية ومحتواها وايضا انواع الفواكه التى يمكن تناولها.

طرق علاج القولون العصبى

(أ) العلاج النفسى

العلاج النفسى من اهم وسائل علاج القولون العصبى التغلب على العوامل النفسية السلبية التى ادت الى حدوثه مثل القلق والتوتر العصبى اللذين يشكلان عاملين مهمين من عوامل اصابات القولون بالتهيج العصبى، وعليه فإن اللجوء الى تغير نمط الحياة والنظرة اليها بمنظار الرضا والقناعة عامل مهم من اهم عوامل تخفيف حدة القولون العصبى وعلى العاقل ان يأخذ امور الدنيا بسلاسة وبساطة وان يجتهد فى طاعة ربه وشكر

نعمته والصبر على البلاء والرضا بالقضاء وأن يقنع برزقه ولا ينظر الى من هو اعلى منه رزقا بعين الحاسد أو الحاقد فهذا ما يؤدى الى تهيج القولون العصبى.

(ب) السلوك الغذائى

السلوك الغذائى يعنى وجود ثقافة غذائية من ناحية احتواء الغذاء السليم على جميع العناصر الغذائية من مواد نشوية وبروتينية ودهنية ومعادن وفيتامينات والياف ولابد ان يشتمل الطعام على قدر بسيط من البروتينات والنشويات والدهنيات فإذا زاد عنصر منها عن حاجة الجسم أو الكمية المسموحة نتج عن ذلك عسر الهضم، وايضا يجب على الانسان ألا يأكل إلا الطعام الذى يشبعه وهذا السلوك ادعى الى استقرار القولون فقد ثبت بالمتابعة فى العيادات الخارجية ان من مهيجات القولون ان يتناول الانسان طعاما غير مرغوب فيه

أو عافته نفسه وتكون العاقبة نوبات من الاسهال والتعنية وغير ذلك، والقاعدة الصحية التى اشار اليها القرآن الكريم افضل علاج لمرضى القولون قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا﴾ سورة الأعراف - (آية:٣١) والفائدة من هذه القاعدة هى تقسيم الطعام الى وجبات متكررة صغيرة مثل الافطار والغداء والعشاء و تنويع الطعام فى الوجبة الواحدة دون التركيز على صنف واحد من الطعام دون سواه.

وخلاصة السلوك الغذائى الصحيح فى تناول الطعام لمريض القولون يمكن ايجازها فيما يلى:

(أ) عدم امتلاء المعدة فى الوجبة الواحدة.

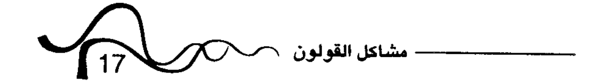
(ب) توزيع الطعام على عدة وجبات صغيرة واتساع دائرة التنويع.

(ج) الامتناع عن الأطعمة التى تسبب اضطرابا فى انقباض عضلات المعدة

والامعاء والانتفاخات مثل المقليات والتقلية والخضار المسبك.

وقد رؤى أن الاغذية الخالية من الالياف تعرض الانسان الى الامساك المزمن ونتوءات القولون والتهابات الزائدة الدودية وزيادة احتمال الاصابة بسرطان القولون، فالأطعمة التى تحتوى على الالياف مثل الخضروات الورقية والفاكهة فضلا عن احتوائها على قدر كبير من الماء والالياف والمعادن والفيتامينات فهى اساس المساعدة فى هضم الطعام والتمثيل الغذائى والاستفادة من الطعام.

واشهر نصيحة يمكن ان تنصح بها بعض مرضى القولون الذين يعانون من اضطرابات فى القولون هى تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل الطازج على الريق يوميا يعقبها كوب من الماء العادى، ويفضل تناول التمر، وخاصة تمر المدينة



المنورة ان تيسر ذلك، واما الذين يعانون من الامساك المزمن فعليهم تناول الخضروات الطازجة مثل الخس باوراقه والسلطة المشتملة على قطع الخيار والجزر المبشور والطماطم المقطعة قطعا صغيرة، ويفضل تناول الخبز البلدى، كما ننصح هؤلاء بتناول كوب من اللبن الحليب مذابا فيه ملعقة كبيرة من عسل النحل الطازج.

العلاج بالعقاقير

اشهر انواع العقاقير المعالجة للقولون العصبى هى المهدئات الخفيفة ومضادات التقلص ومضادات البكتيريا لوقف تخمر الاطعمة فى القولون وتستخدم احيانا اقراص بها مادة السيليور وذلك لإحداث تنظيم ميكانيكى فى حركة القولون وينصح عادة بتناول اقراص انزيمية مساعدة للهضم وكل ذلك بإرشاد الطبيب.

التهاب القولون « COLITISI »

التهاب القولون هو عبارة عن التهاب بالامعاء الغليظة بسبب اسهالا مزمناً يكون مصحوبا بدماء ويحتوى على مخاط مع مغص بالبطن وقد يصاحبه حمى وقد يكون سببه عدوى ميكروبية أو بكتيريا أو فيروس أو تناول مضادات حيوية رغم انه فى بعض الاحيان يكون السبب غير معلوم.

كيفية الوقاية منه

يمكن تجنب التهابات القولون بتجنب بتناول الفاكهة والخضروات النيئة غير الناضجة كما يجب تجنب الالبان ايضا وتناول الوجبات فى مواعيدها تحت اشراف اخصائى التغذية الذى يقرر الوجبات الغذائية المناسبة.

العلاج التقليدى لالتهاب القولون

يوصى العلاج التقليدى بالتغذية على السوائل فقط حتى يتوقف الاسهال وبعض انواع العدوى

تعالج بالمضادات الحيوية مثل المترونيدازول وفى بعض الحالات تعطى للمريض حقنة شرجية من الهيدروكورتيزون لعلاج التهاب القولون.

العلاج بالطب البديل لالتهاب القولون

العلاج بالروائح

باستخدام: النعناع البرى - الفلفل الحامى - القرفة.

طرد السموم

تناول السوائل الصافية حتى ينتهى الاسهال.

العلاج بالأعشاب

باستخدام: شيح البابونج - الاقحوان - الثوم - غلاف بذر نبات البرغوث أو الالفية «ام الف ورقة».

العلاج الغذائى

باستخدام: رجيم «الموز - الارز - صوص التفاح - التوست الجاف» لإيقاف الاسهال مع الخضار السوتيه.

المكملات الغذائية

باستخدام: احماض دهنية اساسية - زيت بذر الكتان- زيت زهرة الربيع.

العلاج الذهنى الحسى

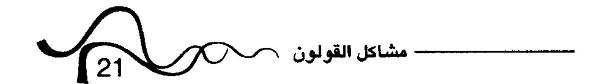
عن طريق الاسترخاء العضلى المتزايد- رد الفعل الاسترخائى أو التنفس العميق من البطن.

النتائج المجرية

عادة ما تحل مشكلة التهاب القولون من تلقاء نفسها دون اى دواء.

قلل من التوتر واستزد من العناصر الغذائية الصحية باستعمال اى من العلاجات البديلة.

الوسائل البديلة التى تتضمن التخلص من التوتر أو تغيير النمط الغذائى جميعها مجانية وقد يستغرق الامر عدة اسابيع حتى ينتظم جهازك الهضمى.



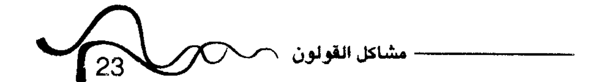
الخلاصـــة

الوقـاية مـن التـهـاب القـولون ايسـر كـثـيـرا من عـلاجـه، فـواظب على الوجـبـة المتـوازنة وتجنب الطعام الذى يزيد الحالة سوءا وسيطر على التوتر والضغوط عندها لن تصاب بالتهاب القولون.

■ ■ ■

متلازمة

القولون العصبى





تعريفها:

تتكون تلك المتلازمة من مجموعة من الاعراض عبارة عن مغص بالبطن مع امساك وفترات متقطعة من الاسهال وهناك عوامل متنوعة مثل الضغوط العصبية ونقص الالياف فى الغذاء قد تكون سببا أولياً لذلك، وتسوء الاعراض اذا كانت الوجبة هزيلة وهو ما يفعله الناس كثيرا فى الاجازات أو عندما يسافرون بعيدا عن بلدتهم.

وفترات التوتر العصبى تزيد الحالة سوءا وقد تحدث التقلصات فى اى جزء من المعدة وفى بعض الاحيان تصل التقلصات من الحدة الى درجة تجعل المريض يطلب الاسعاف.

كيفية الوقاية من متلازمة القولون العصبى

الاقلال من الضغوط وتناول وجبة غنية بالالياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام.

العلاج التقليدى لمتلازمة القولون العصبى

اضف الالياف الى غذائك مثل الحبوب الغنية بالالياف والفواكه والخضروات كما يجب اضافة العقاقير المضادة للمغص والتقلصات الى العلاج وشرب كميات وفيرة من السوائل واداء التمرينات اليومية فهى مفيدة جدا فى التقليل من الاعراض.

طرق علاج متلازمة القولون العصبى باستخدام الطب البديل

(أ) العلاج بالروائح:

باستخدام عشب الطير.

(ب) باستخدام الطب الهندى:

اليوجا ـ استخدام الفلفل الحلو.

(ج) بطرد السموم:

عن طريق زيادة الالياف بالاطعمة الغنية بالالياف وشرب السوائل.

(د) العلاج بالاعشاب:

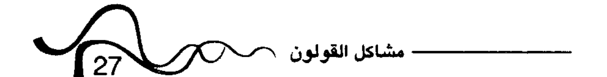
باستخدام قشر بذور برغوث النبات.

(هـ) العلاج الذهنى ـ الجسدى:

باستخدام العلاج بالتنويم أو اى اسلوب من اساليب الاسترخاء.

(و) العلاج الغذائى :

باستخدام النظام الغذائى الذى تستبعد فيه بعض الاطعمة مثل تجنب السكريات والدهون وتناول المزيد من الفواكه والخضروات.



(ز) باستخدام المكملات الغذائية:

باستخدام الاحماض الدهنية الاساسية «اومجيا ٣» أو باستخدام بذرة الكتان أو باستخدام زهرة الربيع المسائية.

تجارب علاجة غريبة

- ثبت بالفعل أن جميع المرضى المصابين بمتلازمة القولون العصبى ممن خضعوا للعلاج بالتنويم المغناطيسى كانوا قد شعروا بقدر أقل من القلق ومن آلام البطن والارتياح ، واذا كنت قادرا على الخضوع لجلسة التنويم المغناطيسى العلاجى فستلاحظ التحسن خلال اسبوع على اكثر تقدير.
- تجنب الطعام المسبب للحالة وتناول غذاء غنى بالألياف هذه هى مفاتيح التعايش مع القولون العصبى.

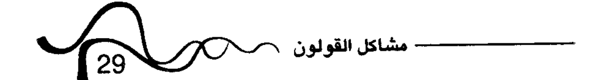
التهاب القولون التقرحى

التهاب القولون التقرحى مرض مزمن وخطير، وهو يحدث على فترات من النشاط والكمون والحقيقة ان سبب حدوثه غير معلوم الى وقتنا هذا الا ان هناك ملاحظات لها اهمية فى التعرف على الظروف التى قد تسبب حدوث التهابات القولون التقرحى.

أسباب التهاب القولون التقرحى

(أ) الاضطربات النفسية:

اثبتت الدراسات والابحاث العلمية ان الاضطرابات النفسية هى السبب الرئيسى لالتهابات القولون التقرحى ووجد ان هناك اشخاصا عديدين يعانون من هذا المرض لهم سمات شخصية مضطربة ولديهم خجل وانطواء وحساسية وانفعالاتهم سريعة وغير ناضجة، بمعنى انهم لا يقدرون الامور حق قدرها وهؤلاء الاشخاص يتعرضون لنوبات المرض



اثر انفعالات حادة أو توتر بالغ وقد اعتبر بعض الباحثين هذا المرض «مرض الانفعالات» شأنه فى ذلك شأن قرحة المعدة والقولون العصبى.

(ب) عامل الوراثة:

اكدت الأبحاث والدراسات وجود عامل للوراثة للذين يصابون بالتهاب القولون التقرحى، ووجد ان حوالى ٥٪ من المرضى يكون هذا المرض فى عائلاتهم.

(ج) التفاعلات المناعية غير العادية:

اكد بعض الابحاث والدراسات ان فى بعض حالات التهابات القولون التقرحى تتكون اجسام مضادة للغشاء المخاطى للقولون وحتى الآن لم تتأكد اهمية ذلك لحدوث المرض وقد يعزى ذلك الى التغيرات الباثولوجية التى تحدث فى القولون.

(د) الإصابات البكتيرية:

اكد بعض الابحاث انه من اسباب التهابات القولون التقرحى حدوث اصابات بكتيرية أو

ضمور فى الغشاء المخاطى للقولون الى جانب افتراضات أخرى لم يثبت عليها دليل.

أعراضه الشائعة

يصيب التهاب القولون التقرحى كل الأعمار ولكنه يكون اكثر فى الأعمار ما بين ٢٠-٤٠ سنة وهو لدى السيدات اكثر من الرجال، ويعانى المريض من اسهال يتميز بأنه اسهال ليلى مع ألم شديد عند التبرز كما يعانى المريض من نزول دم من غير نزول براز معه وتتوقف شراسة هذا المرض على الجزء المصاب من القولون.

أنواع التهابات القولون التقرحى

قسم فريق من الاطباء الإخصائيين انواع التهابات القولون التقرحى الى ثلاثة انواع رئيسية هى:

(أ) التهابات القولون المتوسطة الشدة،

فى هذا النوع من الالتهابات عادة ما يكون المستقيم هو الجزء المصاب بالالتهابات.

(ب) التهابات القولون التقرحى الخطير:

وهو نوع خطير تكون الإصابة فيه شاملة القولون كله.

(ج) التهابات القولون العادية أو الشائعة:

وتكون الاصابة فيه بين المستقيم والانحناء الواقع بين القولون والمستقيم.

(د) التهاب القولون الحاد:

وتكون الاصابة فيه فجائية مع نوبات من شدة المرض وتكون حدته متنوعة بفترات من هدوء الحالة، ويصاحب هذا النوع اسهال مستمر يمتد حدوثه طيلة ايام المرض ويكون الاسهال مصحوبا بدم ومخاط وآلام حادة فى البطن كما يشعر المريض بألم فى الجزء المصاب من القولون.

وثمة أعراض عامة تنتاب المصابين بالتهاب القولون التقرحى منها:

(أ) ارتفاع فى درجة الحرارة.

(ب) جفاف نتيجة الإسهال المستمر.

(ج) الإصــابة بالأنيــمــيــا نـتـيـجـة نـزول الدم المستمر.

(د) الاصابة بالهزال.

(هـ) نوبات حادة تستمر من شهر الى ٣ شهور ثم تهبط ويستعيد المريض عافيته مع وجود نوبات اسهال على فترات.

(و) فى حــالات الاصــابة المتـوسطة يعــانى المريض من اسهال خفيف مع مرور دم فى المستقيم وهذه هى السمة الغالبة فى التهابات القولون التقرحى.

(ز) فى حالات الالتهاب التقرحى الخطير تبدأ فجأة مع حمى شديدة واسهال اشد ونزيف من المستقيم واذا لم يتم العلاج تسوء حالة المريض وقد يصاب بانسداد معوى وتنتاب المريض حالة من القىء المستمر.

مضاعفات التهابات القولون المزمن

تختلف المضاعفات حدة وموضعا تبعا لنوع وشدة الالتهابات ويمكن ايجاز مضاعفات التهابات القولون المزمن فيما يلى:

(أ) إصابة القولون بالتمدد الحاد والزائد على الحد فى النوع الخطير فى الالتهابات وفى هذه الحالة يتوقف القولون عن حركته المعتادة فى طرح الفضلات ويعطى صورة من صور الانسداد المعدى مع نوبات حادة من القىء وتخفت اصوات القولون التى تسمع عادة وتسمى «الزغولة» .

(ب) يستمر التبرز المصحوب بدم ولكنه فى هذه المرة يكون لا ارادياً.

(ج) نتيجة لتمدد القولون بالغازات يحدث ثقب فيه خاصة فى مناطق انحناءات القولون فى الناحيتين اليمنى واليسرى من البطن

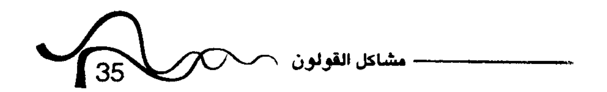
مما يؤدى معه الى التهابات حادة فى الغشاء البريتونى وتكوين الخراريج فى القولون.

(د) فى بعض الحالات النادرة يحدث نزيف حاد واذا لم تتم السيطرة على حالة النزيف بنقل الدم فان التدخل الجراحى يكون واجباً حتمياً لذلك.

(هـ) قد يصاب المصابون بالتهابات القولون المزمن بالناصور.

(و) من أخطر المضاعفات الناشئة عن الالتهابات المزمنة فى القولون خاصة الالتهابات التقرحية هو الاصابة بسرطان القولون.

(ز) هناك مضاعفات اخرى لالتهابات القولون المزمن منها التهابات المفاصل والتى وجد ان حوالى ١٢٪ من المصابين بالتهابات القولون



التقرحى يصابون بها وهى التهابات مؤلمة.. تكون عادة مصحوبة بتورم المفاصل الكبرى ومفاصل الركبة وانكل القدم وتعاود المصابين بالتهابات القولون هذه الالام مع هجوم موجات التهابات القولون فى تزامن عجيب لفت نظر الباحثين.

(ح) فى بعض حالات التهابات القولون المزمنة يصاب الكبد بتليف وترسبات دهنية وبؤر صديدية وذلك مما يصاحب التهابات القولون المتقرح.

(ط) فى بعض حالات التهابات القولون المزمنة قد يصاب المريض بطفح جلدى وبقع جلدية فى اللسان والقدم وحدوث تقرح نتيجة لذلك.

(ى) فى بعض الحالات النادرة لالتهابات القولون المزمنة سُجلت حالات التهاب فى القزحية وفى صلبة العين.

دوار الحركة «الدوخة

دوار الحـركـة «الـدوخـة» هو اضطـراب مـؤقت بسبب الضيق اثناء السفر.

أعراضه:

(أ) دوار واضطراب بالمعدة ويحـدث نتـيـجـة للحـركـة التى تسـبب تغـيـرات فى السـائل الموجـود بالقنوات الهـلاليـة بالاذن الداخليـة والتى تبـعث باشارات الى مركز الغثيان بالمخ.

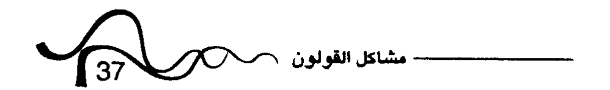
(ب) الغثيان.

(ج) القىء.

(د) الاحساس بالضعف وعدم الثبات.

كيفية الوقاية منه

يجب تجنب تناول الطعـام أو الشـراب قـبل أو اثناء السـفـر ونصـيحـتى للمـسـافـر بالطائرة أن يجلس بموازاة الجناحـين، اذا كنت مـسـافـرا



بالطائرة، واعد مقعدك للخلف وتجنب القراءة وتجنب تدخين السجائر وتنفس بعمق.

العلاج التقليدى

يمكن استخدام العقاقير التى تحتوى على هيدروكلوريد ميكليزين والتى تقى من دوار الحركة قبل السفر أو يمكن لصق رقع سكوبولامين على الجلد اثناء السفر.

العلاج بالطب البديل

(أ) العلاج بالطب الصينى: باستخدام الإبر الصينية - قشر اليوسفى المجفف للوقاية من دوار الحركة، أو العلاج بالضغط على نقاط محدودة بالمعصم لتقليل الاحساس بالغثيان.

(ب) العلاج بالاعشاب: باستخدام اعشاب الزنجبيل أو اوراق توت العليق لعلاج دوار الحركة.

(ج)العلا ج المثلى: باستخدام جوز القىء، الفيروم، الساتيلا.

(أ) ثبتت جدوى وفائدة العلاج بالإبر الصينية لعلاج الغثيان.

(ب) ثبت ان الزنجبيل يساعد على تهدئة المعدة الضعيفة وقد يستغرق الزنجبيل عدة ساعات لتحقيق تأثيره الأمثل.

الغثيــــان

تعريفــه:

الغثيان عبارة عن شعور غير مستقر بالمعدة يسبق عادة التقيؤ ويسمى «غممان النفس» فى اللغة العامية المصرية وقد تسببه مجموعة متنوعة من الاضطرابات الجسمانية فى القناة الهضمية مثل قرحة المعدة أو النزلة المعدية المعوية والضغوط العصبية ومرض القلب والحمل والمشاكل النفسية يمكنها كذلك أن تتسبب فى الغثيان.

أعراضـــه:

الدوخـة - الإحـسـاس بالتـخـمص بالمعـدة - الشعور بما يشبه الإغماء - حرقة بالزور..

كيفية الوقاية من الغثيان:

تجنب المواقف التى تجعلك تشعر بالغثيان، مثل بعض الروائح والأبخرة والأطعمة والسفر لمسافات طويلة.

العلاج التقليدى للغثيان:

بعض العـقـاقـيـر والأدوية مـثل الايمـيـتـرول Emetrol التى تساعد على إيقاف الشعور بالغثيان وكذلك عقار مثل فينيرجان Phenergan سواء فى صورة شراب أو أقراص أو أقماع.

العلاج بالطب البديل:

(أ) العـلاج بالطب الصـينى: باسـتـخـدام الإبر الصينية.

(ب) العلاج بالروائح: أضف نقطة من زيت النعناع البلدى إلى مكعب سكر واستحلبه داخل فمك حتى يذوب.

(ج) العلاج المثلى: باستخدام جوز القىء - والفيروم المضاد للغثيان.

(د) العلاج بالأعشاب: باستخدام اعشاب الزنجبيل - ورق توت العليق - نبات الفراسيون لتهدئة المعدة المضطربة وإخماد الشعور بالغثيان.

تجارب علاجية ناجحة:

(أ) العلاج بالضغط باستخدام رباط المعصم المصمم للضغط على نقطة «نيجوان»، وهى البقعة التى تقع فى الجانب الداخلى من الساعد فوق المعصم مباشرة وهى ترتبط بالغثيان.

(ب) ثبت أن العلاج بالإبر الصينية أسلوب آمن وفعال فى علاج الغثيان، وقد

- تلاحظ تحسن حالة الغثيان خلال دقائق من العلاج بالإبر الصينية أو العلاج بالضغط.

أوجاع المعدة

تعريفها:

أوجاع المعدة عبارة عن ألم بالبطن مرتبط بالمعدة، وقد يكون السبب تناول وجبة غنية بالألياف أو التسمم الغذائى أو قرحة بالمعدة أو الأمعاء أو حصى بالمرارة أو حصى بالكلى أو الاضطرابات المعوية أو التوتر العصبى أو فيروساً، كما انه قد يكون نتيجة لالتهاب الزائدة الدودية أو المغص أو انسداد بالامعاء أو حمل خارج الرحم أو نتيجة حادث خطير يقع بالأوعية الدموية ومن أغراضه الأرياح وألم محرق أو لاسع وغازات بالأمعاء وتقيؤ وإمساك أو اسهال أو حمى وحرقة فى فم المعدة ووجود مخاطر أو دم بالبراز.

كيفية الوقاية من أوجاع المعدة:

(أ) تناول وجبات متوازنة ومغذية.

(ب) شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل كل يوم.

(ج) ممارسة التمرينات الرياضية لتجنب الإمساك والإقلال من التوتر.

العلاج التقليدى لأوجاع المعدة:

يتفاوت العلاج تبعاً للسبب وراء وجع المعدة، فإذا كان السبب فيروساً فالعلاج قد يشمل عقاراً يحتوى على هيدروكسيد الماغنيسيوم.

علاج أوجاع المعدة بالطب البديل:

(أ) العلاج بالروائح: باستخدام شيح البابونج كشراب أو حقنة شرجية.

(ب) العلاج الذهنى ـ الجسدى عن طريق الاسترخاء أو أى علاج ذهنى-جسدى لتقليل التوتر.

العلاج الغذائى:

باستخدام الموز ـ الارز ـ الخشاف ـ التفاح ـ التوست الجاف ـ التوت الأزرق.

تجارب علاجية ناجحة لعلاج أوجاع المعدة:

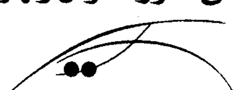
(أ) استخدام مزيج من أساليب تخفيف التوتر ووجبة خفيفة لا تحتوى على أطعمة حريفة حتى تهدأ المعدة.

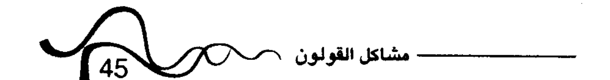
(ب) إذا كان وجع المعدة بسبب فيروس فإنه فى بعض الأحيان يكون افضل علاج ألا تتناول اى علاج وتدع الفيروس يمر ثم تتناول وجبات ملطفة وكولا بدون غاز وسوف تشعر ان معدتك بدأت تهدأ بالتدريج.

■ ■ ■

متاعب

الجهاز الهضمى
فى صورة سؤال وجواب





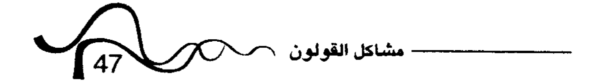
أولا: عسر الهضم - أسبابه وعلاجه

س١: ما أشهر الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بعسر الهضم؟

جـ: يمكن إيجاز أشهر الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بعسر الهضم فى النقاط الآتية:

(أ) الأسباب النفسية:

تقريبا نصف الحالات لا توجد لديهم أى اسباب عضوية واضحة بالمعدة تفسر حدوث هذه الاعراض والشكاوى وغالبا ما يكون السبب وراء ذلك بعض الاضطرابات النفسية والعصبية، ويسميها المتخصصون الاضطرابات الوظيفية، وأشهر الاسباب النفسية: التوتر والقلق والاكتئاب.



(ب) الأسباب العضوية:

هناك بعض الأسباب العضوية داخل أو خارج المعدة قد تكون هى السبب وراء عسر الهضم مثل التهاب المعدة الحاد والمزمن - قرح المعدة والاثنى عشر - الارتجاع الحمضى من المعدة - أورام المعدة والاثنى عشر - الالتهاب الكبدى الفيروسى وغير الفيروسى - التهاب المرارة الحاد والمزمن.

س٢: هل هناك علاقة ما بين الإصابة بحدوث عسر الهضم وبعض أنواع الطعام؟

جـ: نعم هناك علاقة بالفعل ما بين عسر الهضم وبعض النوعيات من الطعام وكذلك هناك علاقة ما بين عسر الهضم وطرق طهو الطعام، بل إن هناك ايضا علاقة ما بين عادات وطرق وانماط تناول الطعام وحدوث عسر الهضم، حيث إن هناك أنواعاً من الاغذية تكون صعبة الهضم.

س٣: ما أسهل الأطعمة هضما وما المدة اللازمة لهضم بعض الأغذية؟

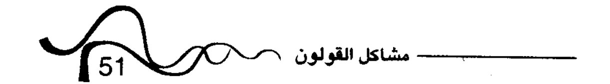
جـ: تؤكد دراسات خبراء التغذية أن المنتجات الحيوانية أسهل هضما وأسرع امتصاصا وتمثيلا من المنتجات النباتية وقد يرجع هذا الامر الى زيادة نسبة الألياف فى المنتجات النباتية ومن المعروف ان الالياف يصعب هضمها وتمكث فى المعدة مدة طويلة، وتؤكد هذه الدراسات أن الأطعمة والأشربة السائلة تعتبر أسرع وأسهل هضما من الأخرى شبه السائلة والصلبة، وكذلك تعتبر الفواكه بالذات من الأطعمة سهلة الهضم والتمثيل الغذائى، خاصة إذا ما تم تناولها على معدة فارغة، كما تعتبر لحوم الدجاج الصغيرة والارانب واللحم العجالى والأسماك أسهل هضما من اللحم الجملى والبقرى الكبير والأوز والبط.

كما اثبتت تلك الدراسات ايضا ان اسهل اجزاء الطيور هضما هو صدورها وبالنسبة للمدة الزمنية اللازمة لهضم بعض الاغذية فقد اكدت هذه الدراسات ان هذه المدة فى معظم الحالات كان بيانها فى المتوسط كالآتى:

الفاكهة بصفة عامة ٤٠ دقيقة - الأرز المسلوق ٦٠ دقيقة - البطاطس المسلوقة ١٥٠ دقيقة - البطاطس المحمرة ٢١ دقيقة - البيض المقلى ١٥٠ دقيقة - اللبن المغلى ١٢٠ دقيقة- الأجبان ٢١٠ دقائق - الزبد ٢٤٠ دقيقة - السمك المشوى ١٥٠ دقيقة - السمك المقلى ٢١ دقيقة - الضأن المشوى ١٥٠ دقيقة - الدجاج المسلوق ١٥٠ دقيقة - الدجاج المحمر ٢٤٠ دقيقة - الأوز والبط ٢٧٠ دقيقة - الفول والكرنب ٢٧٠ دقيقة - الخبز الطازج ١٨٠ دقيقة.

س٤: هل طرق طهو الطعام لها علاقة بحدوث عسر الهضم؟

جـ: نعم هناك علاقة وثيقة بين طهو الطعام وعلاقته بحدوث عسر الهضم فقد ثبت ان الاطعمة التى طهوت بالسلق أو الشوى اسهل وأسرع هضما من المقلية والمحمرة التى تأخذ وقتا اطول فى الهضم وهى عادة ما تسبب عسرا بالهضم وهذا يكون واضحا لدى الاشخاص الذين يتناولون الوجبات الدسمة والسمينة المقلية والمحمرة وهم عادة ما يشكون من ثقل فى فم المعدة وحرقان بالمعدة مع عدم الارتياح والام فى اعلى البطن، وهذه اعراض عسر الهضم، ولذلك ينصح الاطباء المرضى الذين يشكون من عسر الهضم تناول الاطعمة المسلوقة مع تجنب المقليات والمحمرات كما ان عملية «تسبيك» الخضروات واضافة كمية كبيرة من الدهون تجعلها أصعب هضماً واكثر تسبباً فى عسر الهضم لذلك كان الالتزام بالخضروات السوتيه وتجنب المسبكات من اهم النصائح للوقاية من الاصابة بعسر الهضم.



س٥: هل تناول الطعام فى جو مملوء بالمشاحنات والتوتر يؤدى الى عسر الهضم ومتاعب المعدة؟

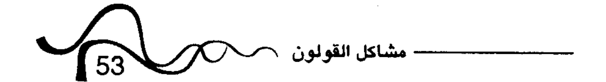
جـ: نعم اكدت الدراسات العلمية الحديثة ان تناول الطعام فى جو مملوء بالمشاحنات والتوتر أو القلق قد يؤدى الى عسر الهضم ومتاعب بالمعدة، لأن حركة الجهاز الهضمى وعلمية الهضم من بدايتها الى نهايتها تتحكم فيها شبكة من الاعصاب، وبالتالى فإن كل ما يثير هذه الاعصاب ويعمل على توترها يؤثر على حركة الجهاز الهضمى وعلمية الهضم ومن ثم فإن تناول الطعام فى جو مملوء بالمشاحنات والتوتر من شأنه أن يسبب ارتباكا فى المعدة والامعاء وعسرا فى الهضم لذلك نصح دائما بتناول الطعام فى جو هادئ وتجنب المناقشات أثناء تناول الطعام.

س٦: هل تناول الطعام بسرعة. دون مضغه جيدا. قد يسبب عسر الهضم؟

جـ: نعم اثبتت الابحاث والدراسات أن تناول الطعام على عجل وبسرعة وبدون مضغ جيد يهيئ الفرصة لحدوث عسر الهضم بسبب عدم الهضم الجيد، كما لوحظ ان السرعة فى تناول الطعام تتيح الفرصة لابتلاع كمية كبيرة من الهواء مع الطعام وهذا ايضا من الممكن ان يتسبب فى حدوث ما يسمى بعسر الهضم.

لذلك نصح دائما ـ للوقاية وتجنب حدوث عسر الهضم ـ بتجنب تناول العطام واقفين مع اعطاء الوقت الكافى تماما لابتلاع الطعام السابق دخوله الى الفم فهذا يساعد جيداً فى عملية الهضم وتجنب عسر الهضم.

س٧: هل هناك علاقة ما بين السمنة وحدوث عسر الهضم لدى المصابين بالسمنة؟



جـ: نعم هناك علاقة ما بين السمنة وحدوث ما يسمى بعسر الهضم وهذا ما اثبتته الدراسات والابحاث العلمية، فقد ثبت أن الاشخاص المصابين بالسمنة اكثر عرضة للاصابة بعسر الهضم من الاشخاص ذوى الاوزان الطبيعية، واكدت هذه الابحاث ان ذلك كان راجعا الى ان الاشخاص المصابين بالسمنة يتناولون كميات كبيرة من الاطعمة خاصة تلك الغنية بالسكريات والدهون، وثبت ان الإفراط فى تناول هذه الاطعمة يحدث عسرا فى الهضم وارتباكا فى المعدة ويسبب متاعب الهضم المعروفة.

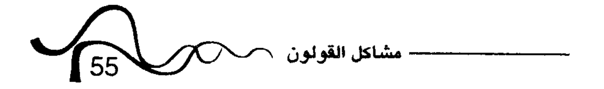
س٨: هل تناول الطعام بدون مواعيد ثابتة ودون انتظام يمكن أن يؤدى إلى الاصابة بعسر الهضم؟

ج: نعم اثبتت الابحاث والدراسات ان تناول الطعام عشوائيا، دون مواعيد ثابتة، وكذلك تناول

الطعام بين الوجبات الرئيسية- يمكن ان يكون سببا مباشرا وراء الاصابة بعسر الهضم لذلك ينصح خبراء التغذية دائما بان يكون هناك تنظيم لمواعيد تناول الطعام مع ترك وقت كافٍ بين كل وجبة واخرى لا يقل عن ٣-٤ ساعات، ومن الخطأ ان نقذف فى المعدة بطعام جديد وهى لم تنته بعد من هضم ما بها من طعام لأن ذلك من شأنه ان يؤثر على عملية الهضم ويسبب عسر الهضم واضطرابات فى الجهاز الهضمى.

س٩: هل تناول المواد الغذائية المختلفة مثل البروتينيات والنشويات والدهون مجتمعة فى وجبة واحدة يمكن أن يكون سببا فى عسر الهضم؟

جـ: نعم اثبتت الابحاث والدراسات التى قام بها خبراء التغذية اخيرا ان تناول المواد الغذائية المختلفة مثل البروتينات والنشويات والدهون مجتمعة فى وجبة واحدة يمكن ان يكون سببا فى

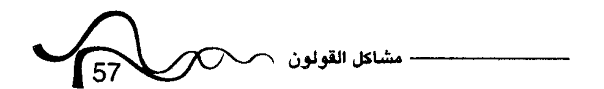


عسر الهضم، ويؤكد فريق من خبراء التغذية بمعهد التغذية المصرى انه من الاعتقادات الخاطئة ان نعتبر ان الوجة الغذائية الواحدة يجب ان تكتمل فيها جميع العناصر الغذائية من بروتينات ودهون ونشويات، ومن ثم نملأ المائدة فى الوجبة الواحدة بأنواع عديدة ومتنوعة من الاطعمة والمأكولات، فقد اكدت الابحاث والدراسات ان قدرة الجهاز الهضمى على الهضم والامتصاص والتمثيل تقل بشكل ملحوظ عندما تحتوى الوجبة الواحدة على اصناف متعددة من العناصر الغذائية، بينما احتواء الوجبة الواحدة على عنصر واحد مثل البروتينيات أو النشويات فقط قد يساعد فى عملية الهضم والامتصاص والتمثيل، وهذا لا يعنى أننا ننصح فى كل وجبة بتناول نواع واحد من الطعام بعينه ولكن ذلك يعنى عدم ارهاق المعدة بأنواع عديدة متنوعة من الطعام كما ان وجود انواع متعددة من الاطعمة على المائدة

يدفع الشخص الى تناول كميات كبيرة من الطعام لا حاجة لجمسه بها، ومن ثم يصاب الشخص الذى يتناول كميات كبيرة من الطعام بعسر الهضم الى جانب التخمة والبدانة.

س١٠: لماذا ينصح دائما خبراء التغذية بعدم تناول الفاكهة عقب تناول الطعام مباشرة.. مع ان العادة الشرقية عندنا هى تناول الفاكهة للتحلية بعد تناول الطعام مباشرة؟

جـ: هذه النصحية من الناحية العلمية صحيحة تماما، لأنه من المعروف ان هضم الفاكهة لا يأخذ وقتا طويلا مقارنة بغيرها من الاطعمة، فالفاكهة لا تمكث فى المعدة اكثر من ٤٠ دقيقة ولذا اذا تناولنا الفاكهة عقب تناول الاطعمة المركبة مباشرة فإننا بذلك سوف نعطل عملية هضمها ونجعلها تمكث فى المعدة مدة طويلة مما يسبب تخمرها وحدوث عسر الهضم واضطر[illegible]ت فى عملية



الهضم لذلك من الافضل تناول الفاكهة على معدة فارغة قبل الطعام أو بعد الطعام بأربع ساعات.

س١١: هل تناول المياه الغازية عقب تناول الوجبات الدسمة الكبيرة يساعد فعلا على هضم الطعام؟

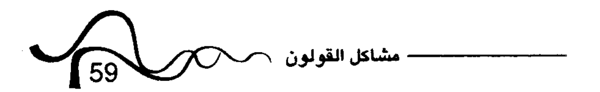
جـ: لا، فقد ثبت علميًا ان تناول المياه الغازية عقب تناول الوجبات الدسمة الكبيرة لا يساعد على الاطلاق على هضم الطعام وهذه من العادات الغذائية الخاطئة والاعتقاد بأن تناول المياه الغازية يساعد فى الهضم اعتقاد خاطئ، بل العكس هو الصحيح فالمياه الغازية تحتوى على مادة «البيكربونات» وهى مادة قلوية يدخل الصوديوم فى تركيبها فإذا تم تناولها بعد الطعام فهى تتحد مع حامض المعدة وتكون مادة «كلوريد الصوديوم» وتكون النتيجة ما يلى:

(أ) تقليل حامض المعدة الذى يلعب دورا مهماً فى عملية الهضم مما يعرقل الهضم ويسبب عسر الهضم.

(ب) تفقد الانزيمات قدرتها على الهضم لأنها لا تعمل الا فى وسط حامض والمياه الغازية تغير وسط المعدة الى وسط قلوى.

(ج) تتفاعل المياه الغازية بما تحتويه من بيكربونات الصوديوم مع حامض المعدة فتنتج من التفاعلات غازات تفتح «فتحة البواب» عنوة وتدفع الطعام الى الامعاء قبل تمام هضمه، وهذا ما يفسر الارتياح الوقتى الذى يشعر به بعض الاشخاص بعد تناول المياه الغازية عقب الوجبات الكبيرة، ولكن الحقيقة ان الطعام مر من المعدة دون ان يهضم وتكون النتيجة النهائية عسر الهضم وارتباكاً فى الجهاز الهضمى.

س١٢: هل تناول الأيس كريم والمثلجات المختلفة والمياه المثلجة يسبب عسر الهضم؟



جـ: نعم، ثبت علمـيـا ان تناول الايس كـريم والمثلجات المختلفة والمياه المثلجة يسبب فعلا عسر الهضم، وتعتبر المثلجات من مزعجات الجهاز الهضمى، فمن المعروف ان الانزيمات الهاضمة بالمعدة يقل عملها فى الهضم اذا انخفضت درجة حرارتها عن ٣٧ درجة مئوية، وهى درجة حرارة الجسم العادى، وبالتالى فان تناول المثلجات أو المياه المثلجة يؤدى إلى احتقان المعدة ويقلل من حركتها مما يقلل من كفاءتها فى الهضم وتكون الاصابة بعسر الهضم، ولذلك ننصح اولئك الذين يعانون من متاعب فى الجهاز الهضمى بعدم تناول المثلجات أو المشروبات الباردة.

س١٣: هل تناول الماء أثناء الطعام يمكن ان يكون سببا من اسباب عسر الهضم؟

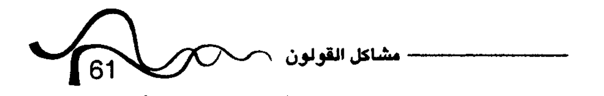
جـ: فى الحقيقة اختلفت الآراء ونتائج الابحاث فى ذلك الامر، وانقسم الامر ما بين فريقين: الاول يرى ان تناول الماء اثناء الطعام قد يؤدى الى

التخفيف من حامض المعدة والانزيمات الهاضمة مما يقلل مفعولها فى الهضم ومن ثم يحدث عسر الهضم، وهناك الفريق الثانى الذى اكدت دراساته وابحاثه ان تناول الماء اثناء الأكل ليست له علاقة بعسر الهضم بل ان الماء يساعد فى عملية الهضم.

س١٤: ما هى المشروبات الطبيعية التى تساعد فى عملية الهضم وتقلل من احتمالات الاصابة بعسر الهضم؟

جـ: هناك مشروبات طبيعية تساعد فعلا فى عملية الهضم وتقلل من احتمالات الاصابة بعسر الهضم، وهى: الكراوية واليانسون والنعناع، وعلى الجانب الاخر هناك مشروبات تؤثر بالسلب على عملية الهضم وتؤدى الى متاعب هضمية عند تناولها عقب تناول الطعام أشهرها الشاى والقهوة.

س١٥: هل المشى بعد الاكل مباشرة يساعد على هضم الطعام وراحة المعدة والجهاز الهضمى؟



جـ: لا بل العكس هو الصحيح لأن عملية الهضم والامتصاص يصاحبها اندفاع الدم من الجسم الى منطقة الجهاز الهضمى بكثرة كما ان عملية الهضم تحتاج الى طاقة كبيرة لذا ينبغى عدم بذل مجهود بعد الاكل حتى تتاح الفرصة للمعدة والامعاء والجهاز الهضمى بأكمله للقيام بمهامه فى هضم الطعام وامتصاصه لذلك يفضل عدم المشى أو بذل اى مجهود بعد الاكل مباشرة ويجب الراحة والاسترخاء لمدة ساعة على الاقل عقب تناول الطعام.

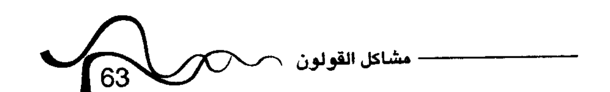
س١٦: هل النوم عقب تناول الطعام مباشرة يسبب عسر الهضم؟

جـ- نعم ثبت علميا ان النوم عقب تناول الطعام مباشرة يسبب عسر الهضم، وذلك **لان** حركة الجهاز الهضمى تقل اثناء النوم **لذا** فإن النوم عقب تناول الطعام مباشرة يقلل من قدرة الجهاز

الهضمى على الهضم والامتصاص ومن ثم يمكن أن يؤدى ذلك الى عسر الهضم ومتاعب فى المعدة والامعاء.

س١٧: هل تناول المواد الدهنية أو اللحوم الدسمة يمكن أن يؤدى الى عسر الهضم؟

جـ: نعم ثبت علميا ان تناول المواد الدهنية أو اللحوم الدسمة يمكن ان يؤدى فعلا الى حدوث عسر الهضم وارتباك الجهاز الهضمى لأنه من المعروف ان تناول كمية كبيرة من الدهون يؤدى الى قلة حركة المعدة مما قد يؤدى الى عسر الهضم، كما ان الدهون قد تؤدى الى ارتخاء صمام «فتحة الفؤاد» مما يسبب ارتجاع حامض المعدة الى المرىء مسببا حموضة وحرقانا بفم المعدة وفى منطقة الصدر، لذا لا ننصح بالافراط فى تناول الدهون وخاصة قبل النوم فى وجبة العشاء والتى يفضل ان تكون خفيفة دائما.



س١٨: ما العلاج الأمثل للمصابين بعسر الهضم؟

جـ: العلاج الامثل للمصابين بعسر الهضم هو البحث عن السبب الحقيقى وراء الاصابة بعسر الهضم، سواء كان سببا نفسياً أو عضويا .. والعمل على علاجه ثم اتباع النصائح الغذائية والعادات الغذائية الصحيحة ففى معظم حالات عسر الهضم يكون الغذاء قبل الدواء.

س١٩: ما النظام الغذائى المقترح كنموذج لمن يشكو من عسر الهضم؟

جـ: النظام الغذائى المقترح لمن يشكون من عسر الهضم ولا يعانون من متاعب صحية اخرى يمكن إيجازه فيما يلى:

- الافطار فى السابعة صباحا:

كوب لبن قليل الدسم+ وجبة خفيفة من ٢/١ رغيف ملدن + قطعة من الجبن نصف دسم أو خال من الدسم + ٢ ملعقة عسل نحل أو طبق مربى صغير.

ـ تصبيرة صباحية فى العاشرة صباحا:

فواكه طازجة أو عصير فواكه.

ـ الغداء:

سمك مشوى أو فراخ أو ارانب أو لحم عجالى حوالى ١٠٠جرام + خضار سوتيه أو بطاطس مسلوقة + شرائح خيار وطماطم + ٢/١ رغيف خبز + طبق ارز صغير أو مكرونة.

العشاء:

كوب لبن رائب أو ٢ بيضة أو جبن قليل الدسم + ٢/١ رغيف قبل النوم.

كوب ينسون أو كراوية أو ثمر فواكه قبل النوم بساعتين.

القرح الهضمية

س٢٠: ما القرح الهضمية وكيف تحدث وبم تُسمى؟

جـ: القرح الهضمية عبارة عن ثغور أو تصدعات أو تآكل فى الغشاء الداخلى المبطن لجدار الجهاز الهضمى وعندما تكون هذه الثغور أو التصدعات أو التآكل فى جدار المعدة تسمى «قرحة المعدة» وعندما تكون هذه الثغور أو التصدعات أو التآكل فى الاثنى عشر تسمى «قرحة الاثنى عشر».

س٢١: ما الجرثومة الحلزونية وما علاقتها بحدوث قرحتى المعدة والاثنى عشر؟

جـ: الجرثومة الحلزونية هى جرثومة صغيرة تعيش فى جدار المعدة ويعتقد انها من الاسباب الرئيسية وراء التهابات المعدة وحدوث قرحتى المعدة والاثنى عشر، ولقد اثبت العديد من الابحاث والدراسات ان هذه الجرثومة من الاسباب المهمة روراء انتكاسات قرحتى المعدة والاثنى عشر بعد علاجهما بالادوية، وذهب بعض الابحاث الى ان هذه الجرثومة قد تكون سببا من اسباب حدوث بعض أورام المعدة.

س٢٢: كيف تحدث العدوى بالجرثومة الحلزونية التى تسبب الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر؟ وكيف يمكن تشخيص الاصابة بهذه الجرثومة؟

جـ: تحدث العدوى بالجرثومة الحلزونية عن طريق تناول الاطعمة الملوثة أو عن طريق اللعاب بواسطة التقبيل.. وإن كانت هذه الطرق لم يجزم بها حتى الان ويمكن تشخيص الاصابة بالجرثومة الحلزونية عن طريق الآتى:

(أ) بحث عينة من دم المريض.

(ب) أخذ عينة من المعدة بواسطة المنظار وفحصها لاكتشاف الاصابة بهذه الجرثومة.

(ج) تحليل الهواء الخارج من نفس المريض.

ويمكن من خلال هذه التحاليل الكشف عن وجود الجرثومة من عدمه.

س٢٣: ما أهمية مادة البروستاجلاندين Prostaglandins الموجودة فى خلايا المعدة والاثنى عشر؟

جـ: أكدت الابحاث والدراسات العلمية الحديثة ان مادة البروستاجلاندين الموجودة فى خلايا المعدة والاثنى عشر من اهم المواد التى تساعد على سلامة وحماية الغشاء المبطن لجدار المعدة من خلال الوسائل الاتية:

(أ) تزيد من افرازات المعدة للمواد المخاطية التى تحمى المعدة والاثنى عشر من الحمض والانزيمات وعوامل الهضم الاخرى.

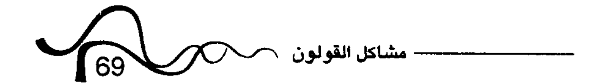
(ب) تزيد من سريان الدم إلى خلايا المعدة والاثنى عشر فتقلل من حموضة الامعاء.

(ج) تساعد على بناء أنسجة وخلايا جديدة داخل المعدة والاثنى عشر فتساعد على التئام القرح والالتهابات.

(د) تحـمى المعـدة والاثنى عـشـر من بعض العوامل الخارجية التى تضر بغشائها المخاطى مثل الاسبرين والكحوليات وغيرهما.

س٢٤: هل تناول الاسبرين يساعد على الإصابة بقرحتى المعدة أو الاثنى عشر؟

جـ: نعم ثبت أن تناول الاسـبـرين يسـاعـد على الإصـابة بقـرحـتى المعـدة والاثنى عـشـر وذلك لأن الاسـبـرين يقلل من مـادة البـروسـتـاجـلانـدين التى تساعد على حماية الغشاء المبطن لجدار المعدة من الاحـمـاض والعـوامل المؤذية الاخـرى، ويعـتـبـر الاسـبـرين مـن اكـثـر الادوية اسـتـعـمـالا ولذلك لا نجده يبـاع فى الصيـدليـات فـحسب بل فى مـحـال البـقـالة والسـوبر مـاركت ويسـتـعـمله العـديد من الناس فور شعورهم بشىء من الصداع أو الزكام أو ارتفـاع فى درجة الحـرارة، والاسـبـرين كـأى دواء له فـوائد وله اعـراض جـانبـيـة خـاصـة على الجـهـاز الهضمى وقد لوحظ ان نسبة كبيرة من الاشخاص



الذين يتناولون الاسبرين يعانون من ألم وعدم ارتياح بالبطن وبفحص هؤلاء المرضى بمنظار المعدة نجد ان هناك علامات واضحة للالتهابات بالمعدة من تأثير الاسبرين، ومع استمرار العلاج بالاسبرين تزداد فرصة تعرض المريض لقرحة المعدة والاثنى عشر والنزيف من المعدة بسبب تناول الاسبرين.

س٢٥: ما تأثير الأدوية المضادة للالتهابات والروماتيزم على المعدة والاثنى عشر؟

جـ: معظم الأدوية المضادة للالتهابات والروماتيزم لها تأثير سلبى على المعدة والاثنى عشر مثل الفولتارين والبروفين والكيتوفان والأنتوسيد وقائمة طويلة من الادوية المضادة للالتهابات والروماتيزم.

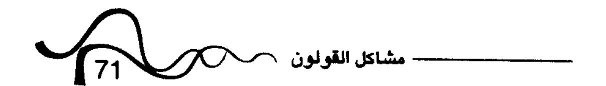
واثبتت الدراسات العلمية ان تناول هذه الادوية للمصابين بمتاعب فى المعدة والاثنى عشر يؤدى

الى تأثير سلبى، وقد يتعدى الامر حدوث التهابات بالامعاء الدقيقة وارتفاع فى انزيمات الكبد، وبعضها يسبب التهابا بالكبد احيانا.

ويرجع التأثير السلبى لهذه الادوية المضادة للالتهابات والروماتيزم على المعدة والاثنى عشر الى انها تثبط من تكوين مادة البروستاجلاندين وتقلل من العوامل الحامية لجدار المعدة وتزيد من حموضة المعدة وبالتأكسد قد تؤدى الى الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر.

س٢٦: هل تناول الكورتيزون يؤدى إلى الإصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر؟

جـ: نعم اثبتت الدراسات والابحاث العلمية الاخيرة وجود علاقة بين تناول الكورتيزون والاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر واثبتت تلك الابحاث أن الاشخاص الذين يواظبون على تناول الكورتيزون لفترات طويلة اكثر عرضة للاصابة



بقرحتى المعدة والاثنى عشر من غيرهم الذين لا يتناولون الكورتيزون على الاطلاق.

س٢٧: هل هناك علاقة ما بين التدخين بشراهة والإصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر؟

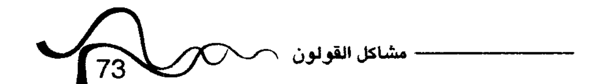
جـ: نعم هناك علاقة وثيقة ما بين التدخين بشراهة والاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر، ولقد اثبت العديد من الابحاث ان الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر اكثر انتشارا بين المدخنين عن غير المدخنين، كما ثبت ان حالات الوفاة نتيجة الاصابة بقرحة المعدة أو الاثنى عشر تزداد بين المدخنين عن غيرهم.. وان نسبة شفاء قرحة الاثنى عشر تقل بين المدخنين عن غير المدخنين، ولذلك يعتبر الباحثون والاطباء ان التدخين من اكثر العوامل خطورة على المعدة والاثنى عشر وانه سبب مهم من اسباب عسر الهضم والتهابات المعدة وحدوث القروح بها وايضا حدوث قروح الاثنى عشر.

س٢٨: هل الإفراط فى تناول القهوة والكحوليات يؤدى إلى الإصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر؟

جـ: نعم ثبت علميا ان الافراط فى تناول القهوة والكحوليات قد يؤدى الى الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر لأن كلتيهما تزيد من افرازات حامض المعدة، خاصة اذا كان هناك إفراط فى تناولهما ومن ثم يعتقد ان لهما علاقة بحدوث التهابات وقرح بالمعدة والاثنى عشر، وعليه فإن الافراط فى تناول القهوة والكحوليات يمكن ان يؤدى الى الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر.

س٢٩: هل القلق والتوتر العصبى والاجهاد المستمر يمكن ان تكون من اسباب الاصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر؟

جـ: نعم أثبتت الدراسات والابحاث العلمية الحديثة ان القلق والتوتر- العصبى والاجهاد



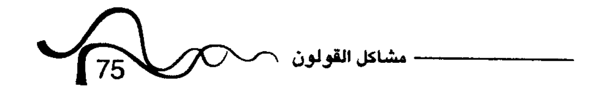
المستمر يمكن ان تكون سببا من اسباب الاصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر، ووجد بالابحاث ان الاشخاص الذين يقعون تحت التوتر. كما يحدث اثناء الامتحانات أو قبل اجراء العمليات الجراحية. يزداد عندهم حامض المعدة وامكانية الاصابة بقرحة المعدة كما اثبتت الاحصائيات ايضا ان القرح الهضمية تزداد بين الاشخاص الذين يعانون من التوتر والقلق والاجهاد المستمر عن غيرهم كما اثبتت الاحصائيات ايضا ان القرح الهضمية تزداد نتيجة زيادة حامض المعدة والانزيمات الهاضمة ولوحظ ايضا ان نسبة شفاء قرحة المعدة والاثنى عشر تقل لدى الاشخاص المعرضين للقلق والتوتر والعصبية بينما تزيد عند غيرهم.

س٣٠: هل للوراثة دور ملحوظ فى الإصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر؟

جـ: نعم اثبتت الدراسات والابحاث العلمية أن هناك دوراً ملحوظاً فى الاصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر ووجد بالفعل ان الاصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر تنتشر فى بعض العائلات بعينها حيث يزداد عندهم حامض المعدة أو انزيم البيسين والبعض الآخر يرثون بعض الوسائل والعوامل الاخرى التى تهدد غشاء المعدة.

وقد اثبتت إحدى الدراسات أن نسبة الإصابة بالقرح الهضمية فى الاقارب من الدرجة الاولى تزداد عنها بين المرضى من الدرجات الادنى، ومن المفارقات الغريبة التى اثبتتها الدراسات والأبحاث الاخيرة ان الاشخاص من فصيلة الدم (O) أكثر عرضة من غيرهم من الإصابة بقرح المعدة والاثنى عشر.

س٣١: ما الاعراض التى يُصاب بها المرضى المصابون بالقرح الهضمية بصفة عامة.. وما أعراض قرح المعدة وقرح الاثنى عشر؟



جـ: يمكن ايجاز اشهر الاعراض التى يُصاب بها المرضى المصابون بالقرح الهضمية فى الآتى:

(أ) ألم يحدث فى منطقة فم المعدة أو الجزء العلوى من البطن.

(ب) ألم يأخذ شكل الاستمرار وليس على شكل مغص، ويتراوح الألم بين الخفيف والشديد الذى لايطاق.

وأعراض قرح المعدة يمكن ايجازها فيما يلى:

(أ) يشعر المريض بعد تناول الطعام مباشرة أو مع تناول الطعام بألم وقد يصاحبه غثيان أو قىء أو شعور بالانتفاخ والامتلاء.

(ب) قد يصاحب ألم المعدة حدوث نزيف من القرحة مما يعرض الشخص للاصابة الشديدة بالانيميا.

يمكن ايجاز أعراض قرحة الاثنى عشر فيما يلى:

(أ) يشعر المريض بألم فى منطقة فم المعدة وأعلى البطن وأحيانا ينتشر الألم ليصل الى الظهر أو الصدر.

(ب) يشعر المريض المصاب بقرحة الاثنى عشر عندما تكون المعدة خاوية أو بعد تناول الطعام بثلاث أو اربع ساعات على الاقل.

(ج) ألم قرحة الاثنى عشر شديد وعادة يوقظ المريض فى الساعات الاولى من الصباح وفى اوقات متأخرة من الليل.

(د) عادة ما يصاحب الألم حرقان بفم المعدة وغثيان وقىء.

حرقة المعدة

س: ما أعراض الهضم وحرقة المعدة؟

جـ: يمكن ايجاز اعراض عسر الهضم فى: ألم فى البطن/تجشؤ أو انتفاخ البطن، غثيان خفيف،

تقيؤ، أما حرقة المعدة فأشهر أعراضها عسر الهضم مع احساس بالحرقة فى وسط الصدر خصوصا عند النوم.

س: ما أشهر أسباب عسر الهضم وحرقة المعدة؟

جـ: يمكن ايجاز اشهر اسباب عسر الهضم وحرقة المعدة فيما يلى:

(أ) تناول الكثير من الطعام بسرعة كبيرة أو تناول اطعمة غنية بالتوابل.

(ب) الوزن الزائد قد يسبب مشاكل فى الجهاز الهضمى.

(ج) الاجهاد قد يؤدى الى عسر الهضم، وكذلك التدخين.

(د) قد ينجم عن عسر الهضم المتكرر التهاب جرثومى مرتبط بالقرحة الهضمية.

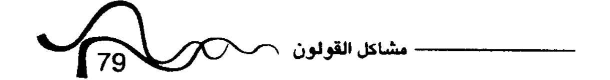
(هـ) قد تسبب بعض مسكنات الألم عسرا فى الهضم.

(و) الصمام العضلى الضعيف حول المرىء قد يؤدى إلى حرقة المعدة.

س: ما هى أشهر العلاجات الطبيعية لعلاج حرقة المعدة وعسر الهضم؟

جـ: يعتبر التدليك اشهر العلاجات الطبيعية لعلاج حرقة المعدة وعسر الهضم حيث ثبت ان تدليك عضلات البطن يحفز الدورة الدموية وقد يخفف عسر الهضم كما ان زيوت البرغموت والبابونج والشمر والنعناع كلها مفيدة للتدليك حول البطن باتجاه عقارب الساعة من دون الضغط بقوة وينبغى الا تدلك عضلات البطن إن كنت مصابا بالقرحة أو بانسداد طرف الانبوب أو اى التهاب خطير.

س: ما أشهر الوصفات العلاجية لحرقان المعدة وعسر الهضم وعسر الهضم باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية؟



جـ: يمكن إيجاز أشهر الوصفات العلاجية لحرقان المعدة وعسر الهضم - شرط عدم الشكوى من اى مرض اخر - وذلك باستخدام الاعشاب والنباتات الطبية فيما يلى:

١- يؤخذ النعناع بأى شكل من الأشكال «شراباً - مضغاً».

٢- يؤخذ الكمون ممزوجا بالخل فى صورة شراب.

٣- يؤخذ الشبت أو عصيره.

٤- يؤخذ مغلى ٥ جرامات من زهر البابونج فى (١٠٠ مللى) ماء لجميع قروح المعدة.

٥- يؤخذ رمان حامض للآلام العارضة فى فم المعدة.

٦- يؤكل الفستق الحلبى لتقوية المعدة.

٧- يؤخذ (٨ -١٢ جراماً) من مسحوق القرفة على نصف كوب ماء مغلى.

٨ـ يؤخذ ٢٠ جراماً من مسحوق الحبة «نصف ملعقة صغيرة» بعد الاكل بساعة يوميا وحتى زوال آلام المعدة عامة.

٩ـ يشرب مغلى النعناع أو المليسا.

١٠ـ يؤخذ مغلى الكراوية للمغص الناتج عن تناول الادوية المركبة.

١١ـ يؤخذ طبيخ الثوم بالماء أو الحليب.

١٢ـ يؤخذ مغلى المليسا ـ الشمر ـ البابونج ـ اليانسون ـ الكمون ـ الحلبة ـ المريمية ـ الورد ـ النعناع أو مغلى نخالة القمح أو المسحوق نفسه لتسكين المغص.

١٣ـ يؤخذ ملعقة خميرة بعد تناول الادوية الكيماوية لأنها تقى من أضرارها فى البطن.

١٤ـ يؤخذ مبشور النعناع على ٥ مرات فى اليوم طازجا.

١٥. يؤخذ ٤ أكواب لبن رائب فى اليوم لتسكين مغص الامعاء.

١٦. يؤخذ نقيع قمر الدين لتبريد المعدة وتسكين العطش.

١٧. يدلك بزيت الزيتون عدة مرات للألم العارض.

١٨. يستخدم العسل مع الخل شربا لتقوية المعدة، ويفيد العسل بصفة خاصة على الريق.

١٩. يؤخذ الملفوف «الكرنب»، الجزر، السفرجل، مغلى الشمر، التين، الخس، التفاح، البطاطا، اللبن الرائب، لعلاج الالتهابات وحرقان المعدة.

٢٠. تستخدم قشور النارنج المجففة وتسحق وتشرب مع ماء حار فتحلل مغص الامعاء وتزيله أو تخففه على الاقل.

ارتجاع الحامض من المعدة

إلى المرىء وحرقان فم المعدة

س: ما سبب ارتجاع حامض المعدة إلى المرئ؟

جـ: فى الأحوال الطبيعية يوجد صمام أسفل المرىء يسمى «صمام المرىء السفلى» تتحكم فيه عضلات عاصرة قوية، هذا الصمام تتحكم فيه اعـصـاب لا ارادية تجـعله فى حـالة انقـبـاض مستمر، وهذا الصمام يمنع مرور حامض المعدة الى المرىء، وكـذلك يمنع مـرور الحـامض الى المرىء، ويعوق الحركات الطبيعية لعضلات المرىء والمعدة.

لكن فى بعض الاحوال غير الطبيعية يحدث خلل وارتخاء فى صمام المرىء السفلى، مما يسبب تسرب حامض المعدة الى المرىء.

ومن المعروف ان الغشاء المبطن للمرىء غير مهيأ لاستقبال هذا الحامض فتكون النتيجة

التهاب غشاء المرىء وتهتكه ومن ثم يشعر الشخص بالحموضة والحرقان.

س: هل هناك علاقة بين الإصابة بفتق فى الحجاب الحاجز وحدوث ارتجاع حامض المعدة والشعور بالحرقان؟

جـ: بداية أحب أن أوضح أن الحجاب الحاجز هو: عضلة قوية تفصل بين البطن والصدر، ويحتوى على فجوة يمر بها المرىء من الصدر الى البطن.

فى بعض الاحوال يحدث اتساع فى هذه الفجوة التى يمر فيها المرىء، فيسمح لجزء من المعدة بالانزلاق لأعلى لمنطقة الصدر وليس فى تجويف البطن كما هو الحال فى الوضع الطبيعى، وهذا ما يعرف بفتق الحجاب الحاجز.

وهذا الفتق فى حد ذاته لا يسبب اى ارتجاع لحامض المعدة ولا يسبب اى حرقان أو حموضة كما يعتقد كثير من الناس.

ولكن اذا صاحب هذا الفتق ضعف فى العضلة العاصرة السفلى التى تتحكم فى مرور الحامض، فهنا يحدث الارتجاع والشكوى بالحرقان والحموضة، وأؤكد ان هناك نسبة كبيرة من الناس، خاصة فى سن الشيخوخة والبدناء، مصابون بفتق الحجاب الحاجز ولا يعانون من اى حرقان أو حموضة فى المعدة أو الصدر.

س: لماذا يزداد حدوث ارتجاع حامض المعدة لدى البدناء والحوامل؟

جـ: تزداد معدلات حدوث فتق الحجاب الحاجز وضعف العضلات الحاكمة لمرور الحامض واضطرابات حركة الجهاز الهضمى بصفة عامة لدى البدناء والحوامل ولذا هم اكثر عرضة للإصابة بالارتجاع والحرقان والحموضة.

س: ما أهم مضاعفات حدوث ارتجاع حامض المعدة الى المرىء؟

جـ: من الممكن ان يؤدى الارتجاع الى:

- التهابات شديدة فى المرىء.
- قرح وتهتكات فى جدار المرىء.
- تليف وضيق بالمرىء.
- اورام بالمريء «نادراً».

س: كيف تشخ وص حالات ارتجاع حامض المعدة الى المرىء؟

جـ: المنظار من الوسائل الجيدة التى تكشف الان كثيرا من امراض المعدة والمرىء ففى حالات الارتجاع يشاهد الجزء السفلى للمرىء بالمنظار ملتهبا وبه بعض القرح واحيانا يرى به أضيق من الطبيعى وكذلك يساعد المنظار فى تشخيص فتق الحجاب الحاجز.

وكذلك يساعد فى التشخيص اشعة الباريوم فهى توضح وجود ارتجاع فى الحامض للجزء

السفلى للمرىء كما تساعد فى تشخيص فتق الحجاب الحاجز.

ومن وسائل التشخيص الاخرى: قياس درجة الحموضة بالمرىء وقياس الضغط فى جوفه لمعرفة حالة صمام المرىء السفلى.

س: كيف نعالج حالات ارتجاع حامض المعدة والحرقان بفم المعدة؟

جـ: أولا هناك بعض النصائح المهمة التى تساعد فى التقليل من الارتجاع وحدوث الأعراض.

١. عدم الإفراط فى تناول الطعام وتجنب الوجبات الكبيرة الدسمة التى تزحم المعدة.

٢. انقاص الوزن، فالسمنة - خاصة سمنة البطن - تزيد من الضغط داخل تجويف البطن، وهذا يساعد فى ارتجاع حامض المعدة الى المرىء.

٣. تجنب النوم بعد الاكل مباشرة، على الاقل بعد الاكل بثلاث ساعات مع النوم على الجانب الايمن قدر الامكان.

٤ . تجنب تناول الاطعمة والاشربة التى تزيد من حامض المعدة، وتؤدى الى اضطرابات فى حركة عضلات المرىء والمعدة، مثل:

- التوابل والبهارات.
- القهوة والشاى والشيكولاتة.
- المسبكات والمقليات والدهون.
- المشروبات الكحولية.
- التدخين.

٥. تجنب العقاقير التى تضعف وتؤثر على الغشاء المبطن لجدار المرىء مثل:

- الاسبرين.
- مضادات الروماتيزم والالتهابات.
- الكورتيزون.

٦ـ رفع رأس السرير بمقدار: ١٥:٣٠ سم٢.

٧ ـ تجنب الانحناء بقدر الامكان.

٨ ـ تجنب ارتداء الملابس الضيقة التى تضغط على البطن.

٩ ـ يجب ان تكون الوجبات صغيرة ومتعددة.

س: هل توجد أدوية تساعد فى علاج الارتجاع؟

جـ: هناك مجموعتان رئيسيتان من الادوية التى تساعد فى العلاج.. المجموعة الأولى: هى مجموعة من الادوية تنظم حركة عضلات المرىء والمعدة بل الجهاز الهضمى كله، وهذه الادوية تساعد ايضا على إحكام قفل العضلة العاصرة السفلى للمرىء، ومن امثلة هذه الادوية:

ـ ميتوكلوبوراميد Metoclopramidc

ـ دومبرديون Domperidone

المجموعة الثانية: هى مجموعة من الأدوية تقلل حامض المعدة ومن ثم تقلل الحامض فى المرىء.

ومن امثلة هذه الأدوية:

ـ مضادات الهستامين هـ٢.

ـ السكر الفات.

س: هل هناك دور للجراحة فى علاج ارتجاع حامض المعدة إلى المرىء؟

جـ: غالبا لا نلجأ إلى الجراحة إلا إذا فشل العلاج الدوائى والوسائل الاخرى فى التقليل من اعراض ومشاكل الارتجاع وقد نلجأ الى الجراحة احيانا اذا حدثت مضاعفات من الارتجاع مثل حدوث ضيق بالمرىء أو أورام.

ـ والجراحة التى تتم هنا الهدف منها تقوية ودعم العضلة العاصرة التى تتحكم فى صمام المرىء السفلى.

ـ وأحب أن اؤكد هنا ان فتق الحجاب الحاجز غالبا لا يحتاج الى تدخل جراحى الا اذا كان حجمه ضخما ويسبب مضاعفات اخرى أو

اذا كان مصحوبا بضعف فى عضلات صمام المرىء السفلى.

س: ما النظام الغذائى لمن يشكو من حرقان وحموضة فى فم المعدة؟

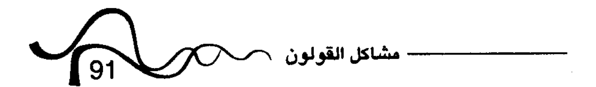
جـ: الإفطار: كوب بليلة أو كورن فليكس + ٢ ملعقة عسل نحل أو قطعة جبن مثلثات + ١/٤ رغيف خبز.

التصبيرة: كوب عصير فواكه أو ثمرة فاكهة طازجة.

الغداء: خضروات طازجة + قطعة لحم مسلوق أو مشوى ١٥٠ جم أو ١/٤ فرخة منزوعة الجلد أو ٢ سمكة مشوية أو ٢ بيضة مسلوقة نصف مستوية + أرز أو خبز طازج + خضار كوسة، بسلة، فاصوليا، خرشوف.

تصبيرة: شاى باللبن + ٢ قطعة بسكويت.

العشاء: زبادى أو لبن رائب + بطاطس مسلوقة + ٢/١ رغيف قبل النوم، طبق جيلى أو كريمة.



الغثيان والقيء

س: ماذا نقصد بالغثيان؟

جـ: الغثيان هو شعور «بغممان النفس» مع نفور من الطعام وميل لتفريغ محتويات المعدة، ويصاحبه عادة غزارة فى إفراز اللعاب.

س: ماذا نقصد بالقيء؟

جـ: هو قذف وتفريغ محتويات المعدة بقوة إلى الخارج من خلال الفم، ويختلف استعداد الناس للغثيان والقيء بشكل بيّن، فهناك من يجد صعوبة للتقيؤ، وهناك من يتقيأ من مجرد وضع إصبعه فى فمه.

س: ما التفسير العلمى لحدوث الغثيان والقيء؟

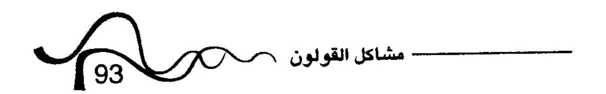
جـ: المخ والأعصاب هما المصدر الرئيسى وراء حدوث الغثيان والقيء، ففى المخ يوجد مركز

للغثيان، وآخر للقيء، كل منهما له علاقة بالآخر، ويكمل عمل الآخر وفى بعض الأحيان تحدث استثارة لأحد أو كلا المركزين من خلال العصب الجائر والاعصاب المثاوية بواسطة بعض العوامل وتكون النتيجة الشعور بالغثيان بمفرده أو حدوث القيء مع الغيثان.

معنى هذا ان الغثيان والقيء، يخضعان لمراكز المخ العصبية وتلعب المعدة أو الجهاز الهضمى دور المنفذ لأوامر المخ فعندما تصل الى المعدة اشارة من مركز القيء فان عضلاتها تنقبض مع عضلات البطن وتفتح «فتحة البواب» ليتم قذف الطعام بقوة خلال فتحة الفم.

س: هل أمراض الجهاز الهضمى هى المتهم الوحيد فى حدوث الغثيان والقيء؟

جـ: احب ان أؤكد ان امراض الجهاز الهضمى احد اسباب القيء وليست كل الاسباب فهناك



اسباب، اخرى خارج الجهاز الهضمى مسئولة ايضا عن حدوث الغثيان والقىء.

س: ما اهم امراض الجهاز الهضمى التى تسبب القىء والغثيان؟

جـ: اهم هذه الامراض:

- التهاب المعدة الحاد والمزمن.
- التهاب المرارة الحاد والمزمن.
- سرطان المعدة والاثنى عشر.
- الانسداد المعوى.
- قرحة المعدة والاثنى عشر.
- التهاب الكبد.
- التهاب الزائدة الدودية.
- التهاب البنكرياس.

س: هل هناك امراض فى الجهاز الهضمى تسبب غثيانا أو قيئا؟

جـ: نعم هناك قائمة طويلة من امراض الجهاز الهضمى من الممكن ان تسبب الغثيان والقىء مثل:

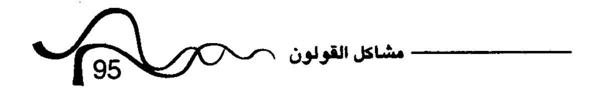
- الالتهاب السحائى والتهاب المخ.
- اورام المخ المختلفة.
- حالات الصداع النصفى.
- التهابات الاذن الداخلية.
- الاضطرابات النفسية والعصبية.

س: هل هناك علاقة بين حدوث القىء وبعض أمراض الحميات؟

جـ: نسبة كبيرة من امراض الحميات تكون مصحوبة بالغثيان والقىء وقد يرجع ذلك الى تأثير الميكروبات وسمومها على مركز الغثيان بالمخ ونتيجة لارتفاع الضغط داخل الجمجمة.

وأهم أمراض الحميات المصحوبة بغثيان وقىء هى:

١. النزلات المعوية.



٢ـ التسمم الغذائى.

٣ـ الالتهاب الكبدى الفيروسى.

٤ـ الالتهاب السحائى والتهاب المخ.

٥ـ الحصبة والسعال الديكى.

٦ـ الالتهاب الرئوى.

٧ـ الحمى التيفودية والباراتيفودية.

٨ـ الكوليرا.

س: هل تناول بعض الادوية يؤدى الى حدوث الغثيان والقىء؟

جـ: هناك قائمة طويلة من الادوية قد تسبب الغثيان والقىء أهمها:

- الاسبرين.
- الكوريتزون.
- مضادات الروماتيزم.
- عقار الديجوكسين.

- الادوية المحتوية على الحديد.

- بعض المضادات الحيوية.

- بعض موسعات الشعب الهوائية.

- الادوية المضادة للسرطان.

س: هل هناك أسباب أخرى للغثيان والقيء؟

جـ: هناك عدة أسباب منها:

- الحمل.

- الهبوط الحاد فى الضغط.

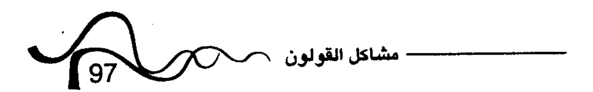
- جلطة القلب والذبحة الصدرية.

- الفشل الكلوى وارتفاع نسبة البولينا.

- مرض اديسون «نقص افراز غدة فوق الكلى».

- ارتفاع نسبة الكالسيوم فى الدم.

س: ما طرق التشخيص ومعرفة الاسباب وراء القيء؟



جـ: هناك العديد من الوسائل التشخيصية التى تكشف السبب وراء القىء منها:

اولا: الاستماع الجيد لشكوى المريض لمعرفة الاتى:

- هل القىء حديث ام متكرر؟
- متى بدأ حدوث القىء؟
- هل يحدث فى الصباح الباكر عقب الاستيقاظ؟ ام يحدث فى اى وقت من النهار؟
- هل تعقبه نوبات من الكحة؟
- هل يصاحبه صداع ودوار واضطرابات فى السمع؟
- هل هو مصحوب بارتفاع فى الحرارة؟
- هل اصاب كل افراد الاسرة؟
- هل تصاحبه آلام؟ واين تتركز هذه الالام؟

- ما لون القيء؟ هل هو مدمم؟ هل لونه اصفر وطعمه مر؟

- هل يصاحبه امساك أو اسهال؟

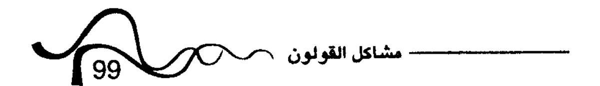
فالاجابة عن هذه الاسئلة تساعد الطبيب كثيرا فى معرفة السبب وراء القيء ومن ثم يساعد فى التشخيص والعلاج.

ثانيـاً: فحص المريض جيدا من الرأس الى القدمين مرورا بالبطن والصدر ولا ننسى فحص العين والاذنين وتصلب الرقبة.

ثالثا: فحص المريض بالمنظار والأشعات، إذا كان القيء متكررا وصعب التشخيص بالوسائل السابقة.

رابعا: التحاليل الطبية.

سكر بالدم - بولينا- نسبة الصوديوم- البوتاسيوم والكالسيوم.



س: كيف نعالج القيء؟

جـ: لابد ان نعلم ان الغثيان أو القيء هو عرض لمرض ولذا لابد ان نبحث عن المرض المسبب للقيء ونقدم له العلاج المناسب سواء كان داخل أو خارج الجهاز الهضمى.

ويمكن تناول بعض الادوية التى تقلل من القيء مثل:

- مركبات الفينو ثيارين.
- ميتو كابراميد.
- بعض مضادات الحساسية.
- دومبى يدون.
- الهيبوسين.

وفى حالة تكرار القيء وفقد المريض لكمية من سوائل واملاح جسمه هنا يجب اللجوء فورا الى المحاليل الوريدية لتعويض سوائل أو املاح الجسم.

س: ما الاطعمة المسموح بها للاشخاص الذين يعانون الغثيان والقىء؟

جـ: فى فترة القىء يفضل اراحة المعدة من الاطعمة ويكتفى ببعض السوائل والاطعمة شبه السائلة بكميات قليلة مثل:

- عصير الفواكه الطازجة.
- شوربة الفول النابت.
- لبن رائب أو زبادى.
- شوربة الخضروات.
- ارز باللبن أو كريمة.
- جبن قريش بكميات قليلة.

التهـاب المعـدة

س: هل هناك اكثر من نوع لالتهابات المعدة؟

جـ: نعم هناك عدة انواع لالتهابات المعدة ولكن اكثر الانواع والتقسيمات استخداما هو:

التهاب المعدة الحاد.

التهاب المعدة المزمن.

وهناك انواع اخرى مثل التهاب المعدة المرارى والتهاب المعدة التآكلى.

س: ما المقصود بالتهاب المعدة المرارى؟

جـ: من المعروف ان هناك اتزاناً داخل المعدة بين عوامل الهضم من انزيمات وأحماض وبين عدة عوامل تحافظ على سلامة غشاء المعدة.

وفى بعض الاحوال غير الطبيعية يحدث ارتجاع وتسرب محتويات الاثنى عشر الى داخل المعدة، وهذه المحتويات تكون قلوية وتحتوى على املاح الصفراء وانزيمات البنكرياس احيانا.

ومن المعروف ان الغشاء المبطن للمعدة عندما يكون غير مهيأ لاستقبال هذه المواد والمحتويات يحدث خلل فى الاتزان الذى يحمى جدار المعدة فتكون النتيجة حدوث التهابات بالغشاء المخاطى المبطن للمعدة.

ويطلق على هذا النوع من الالتهاب «التهاب المعدة المرارى» لأن سبب الالتهاب هنا يرجع اساسا الى وجود املاح الصفراء القادمة من القنوات المرارية.

س: ما شكوى هذا المريض المصاب بالتهاب المعدة؟

جـ: هؤلاء يشكون من آلام بفم المعدة تزداد بعد تناول الطعام.

وقد يشكو المريض قيئا لونه اصفر ذو مرارة.

وبعض هؤلاء المرضى يشكون من نقص بالوزن ويعانون من الانيميا.

س: ما علاج التهاب المعدة المرارى؟

جـ: عادة لا توجد وسيلة تمنع انتفاخ محتويات الاثنى عشر الى المعدة لان السبب عادة يرجع لضعف عضلات «فتحة البواب» واضطرابات فى حركة المعدة والامعاء وبذلك يصبح الحل امامنا

هو تقليل تأثير محتويات الاثنى عشر على الغشاء المخاطى للمعدة وذلك عن طريق تناول مركبات الأمنيوم أو السكر الفات.

وقد نلجأ لاستخدام الادوية المنظمة لحركة الجهاز الهضمى والمنظمة لتفريغ المعدة مثل الميتوكلوبوراميد والدومبيرديون.

وفى حالات قليلة قد نلجأ للجراحة حيث يتم توصيل جزء الصائم بين المعدة والاثنى عشر.

س: ما الاسباب وراء التهاب المعدة المزمن؟

ج: السبب الاول يرجع الى زيادة افرازات المعدة عن المعدل الطبيعى وقد يرجع ذلك الى تناول الاكلات الحريفة واستعمال التوابل والمقليات والمحمرات والمسبكات، وقد يكون السبب فى زيادة الافرازات تناول الادوية المسكنة والمضادة للروماتيزم.

السبب الثانى قد يرجع لوجود مناعة ذاتية ضد بعض الخلايا المبطنة لجدار المعدة مما يسبب

التهابات وضمور هذه الخلايا وهذا النوع يعرف باسم الالتهاب المناعى المزمن وهو قليل الحدوث ويمكننا تشخيصه بأخذ عينة من مكان الالتهاب.

السبب الثالث ويكون السبب وراءه الإصابة بميكروب السل ويعرف هذا النوع «بسل المعدة».

س: كيف يتم علاج حالات التهاب المعدة المزمن؟

جـ: لعلاج هذه الحالات يجب أولا البحث عن السبب ثم نتخلص منه تماما بالعلاج ثم يعقب ذلك تناول الادوية المضادة للالتهابات وسوف نتحدث عنها فيما بعد فى باب «قرحة المعدة والاثنى عشر».

الجرثومة الحلزونية والتهابات المعدة

س: ما الجرثومة الحلزونية؟ وما علاقتها بالتهابات المعدة؟

جـ: الجرثومة الحلزونية هى جرثومة صغيرة تعيش فى جدار المعدة وجد انها من الاسباب

الرئيسية وراء حدوث التهابات بالمعدة وكذلك حدوث قرحة الاثنى عشر والمعدة.

س: ما أسس تغذية المصابين بالتهابات المعدة؟

جـ: الافطار: كوب لبن دافئ بقليل من السكر+ ٢ بيضة مسلوقة نصف مستوية أو قطعة جبن قريش أو ٣ ملاعق فول مدمس بدون قشر + رغيف ابيض.

تصبيرة: كوب يانسون أو شاى خفيف + باكو بسكويت.

الغداء: لحم عجالى أو فراخ مسلوقة أو مشوية أو ارانب أو سمك مشوى أو لحم مفروم + خضار سوتيه أو بطاطس مسلوقة + أرز أو مكرونة مسلوقة.

تصبيرة: زبادى أو جيلى أو سلطة فواكه.

العشاء: جبن منزوع الدسم أو لبن رائب + ٢ ملعقة عسل نحل أو مربى + خبز.

قبل النوم كوب لبن دافئ.

س: ما قرحة المعدة والاثنى عشر؟ وهل نسبة حدوث المضاعفات مرتفعة فى مريض قرحة المعدة والاثنى عشر؟

جـ: تقريبا يوجد واحد من كل ثلاثة مرضى بالقرح الهضمية معرض للاصابة باحد المضاعفات وان كانت هذه النسبة بدأت فى النقصان مع التزام العلاج ومع ظهور وسائل العلاج الحديثة.

س: ما أهم المضاعفات التى قد تسببها قرحة المعدة أو الاثنى عشر؟

جـ: المرضى الذين يهملون علاج القرح الهضمية عادة يتعرضون الى ثلاثة مضاعفات رئيسية:

- النزف من القرحة Peffwfailcm .
- انثقاب أو انفجار القرحة Pefflwre .

- ضـيق أو انســدد فى منطقـة القـرحـة Opllimcocp.

واحب ان اوضح امـرا مـهـمـاً بخـصـوص المضاعفات وهو ان مريض القرح الهضمية قد لا يشكو من اى اعـراض وتكون اول شكوى له هـى حدوث احد المضاعفات.

س: لماذا ومتى وكيف النزف من القرحة؟

جـ: النزف من القرحة من اهم المضاعفات التى تسببها قرحة المعدة والاثنى عشر فما يقرب من ١٥-٢٠٪ من مرض قرحة الاثنى عشر معرضون للنزف، وتقل النسبة الى ١٠-١٥٪ فى مرضى قرحة المعدة.

وتشير الاحصائيات إلى ان ما يقرب من نصف الى ربع الحالات المصابة بقرحة المعدة والاثنى عشر لا يشكون من أى اعراض للقرحة ويأتى لهم النزف كأول مرض للقرحة.

ويرجع حدوث النزف الى تآكل الشرايين أو الاوردة الموجودة فى جدار القرحة ويعتمد علاج هذه الحالات على الفحص بالمنظار للقرحة أو التدخل الجراحى.

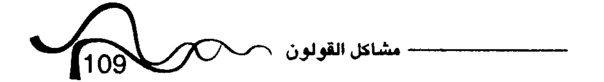
س: ما انثقاب أو انفجار القرحة؟

جـ: من الممكن ان يحدث انثقاب أو انفجار لقرحة المعدة أو الاثنى عشر بنسبة قد تصل الى ١٠٪ فى حالات قرحة الاثنى عشر وتقل الى ٥٪ فى قرحة المعدة.

ويزداد معدل حدوث الانثقاب أو الانفجار فى الرجال عن النساء وفى المرضى كبار السن عن غيرهم.

كما يزداد حدوث هذه المضاعفات عند المرضى المستخدمين للادوية المضادة للروماتيزم.

واهم الاعراض والشكاوى التى تحدث للمصابين بالانثقاب فى القرحة هى الم شديد



حاد مفاجئ يحدث فى الجزء العلوى للبطن ليمتد بعد ذلك الى كل اجزاء البطن وقد ينتقل الى الظهر.

وعند جس بطن المريض فإنه يشعر بألم شديد بالمرىء وليس البطن.

س: ماذا عن ضيق أو انسداد فتحة البواب أو الاثنى عشر؟

جـ: ما يقرب من ٥٪ من مرضى قرحة المعدة أو الاثنى عشر قد يصابون بتليف أو ضيق أو انسداد فى اجزاء من المعدة أو فتحة البواب أو الاثنى عشر «حسب مكان القرحة».

وعادة ما يحدث الضيق أو الانسداد بعد أعوام طويلة من الاصابة بقرحة المعدة أو الاثنى عشر.

والمريض بهذه المضاعفات عادة يشكو من الغثيان أو القىء مع الانتفاخ والاحساس بالامتلاء والالم اعلى البطن.

ويشكو هذا المريض ايضا من فقدان الشهية للطعام مع نقصان ملحوظ فى الوزن وهذه الحالات من السهل تشخيصها بالمنظار.

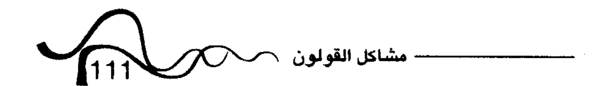
تشخيص قرحة المعدة والاثنى عشر

س: كيف أتأكد من أننى مصاب بالقرح الهضمية ام لا ؟

أعانى من ألم فى منطقة فم المعدة بشكل منقطع فهل يعنى هذا اننى مصاب بقرحة المعدة؟

أشعر بحرقان وحموضة شديدة بعد الطعام.. فهل هذا يعنى اننى مصاب بقرحة المعدة أو الاثنى عشر؟

جـ: عزيزى اذا كنت تشعر بألم مستمر فى فم المعدة أو الجزء العلوى من البطن ويزداد هذا الالم مع تناول الطعام أو يخف بعد تناول الادوية المضادة للحموضة أو إذا شعرت بهذا الالم بعد تناول الطعام بثلاث ساعات واذا ايقظك الم المعدة



من نومك العميق وشعرت كأن احدا يقبض على معدتك.

اذا شكوت من هذه الاعراض وتكررت عليك مرات عديدة وجب عليك الاسراع الى طبيب متخصص فى الجهاز الهضمى لتتأكد هل أنت تعانى من التهابات بالمعدة ام قرحة بها ام قرحة بالاثنى عشر.

ويعتبر منظار الجهاز الهضمى من افضل الاجهزة التشخيصية للكشف عن التهابات المعدة أو القرح الهضمية.

س: هل وجود ألم شديد فى اعلى البطن أو فى المعدة يعنى بالضرور اننى مصاب بقرحة المعدة أو الاثنى عشر؟

جـ: هناك العديد من الاسباب لحدوث الالم فى اعلى البطن أو فى منطقة فم المعدة مثل:

- التهابات المعدة الحادة الزمنة.
- التهاب البنكرياس.

ـ الالتهاب الحاد أو المزمن للمرارة.

ـ الالتهاب الكبدى الحاد .

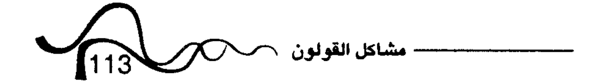
ـ الذبحة أو الجلطة القلبية .

الطبيب المتخصص يمكنه أن يفرق بين هذه الاسباب ويتأكد من التشخيص، ولقد ساعدنا المنظار الضوئى كثيرا فى التشخيص.

س: كيف تعالج قرحة المعدة والاثنى عشر؟

جـ: عزيزى المصاب بقرحة المعدة أو الاثنى عشر:

قبل ان تجهد نفسك فى البحث عن العلاج الدوائى الذى يشفيك من القرحة وقبل ان تنفق الكثير من الاموال فى العلاج ـ لابد لك من وقفة مع النفس لتغيير اسلوب حياتك المتوتر والقلق، عليك ان تضفى على حياتك الهدوء والسكينة والطمأنية فالعلاقة وطيدة بين المشكلات النفسية والتوتر والاصابة بقرحة المعدة والاثنى عشر.. وما افلح علاج معه اضطرابات نفسية وعصبية .



عليك يا عـزيزى القـارئ ان تغـيـر من نمطك الغذائى كما وكيفا مع التنقيب والبحث عن طرق التغذية الجيدة التى تقيك وتحميك من ان يتصدع ويتهتك جدار معدتك.

س: ما أهداف العلاج الغذائى لمريض القرحة الهضمية

جـ: هناك خـمـسـة أهداف رئيسـيـة للعـلاج الغذائى من القرحة:

اولا: تقليل اعـراض القـرحـة والحـد من شكوى المريض.

ثانيا: المساعدة على التئام القرحة وشفائها.

ثالثـا: الحـد من حـدوث المضـاعـفـات التى تحدث مع القرحة.

رابعـا: منع حـدوث انتكاسـة القـرحـة بعـد الشفاء.

خامسا: زيادة مفعول وتأثير العلاج الدوائى على القرح الهضمية.

س: لماذا ينصح أطباء التغذية مريض القرحة بتناول خمس وجبات بدلاً من ثلاثة؟

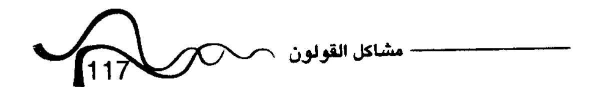
جـ: دائما ما ينصح مريض القرحة بعدم ترك معدته فارغة حتى لا يكون لحامض وانزيمات الهضم تأثير مباشر على جدار المعدة ومن ثم تزيد من اعراض ومشاكل القرحة ولذا ننصح هذا المريض بتناول وجبة صغيرة كل ٤ ساعات تقريبا فالابحاث تؤكدا ان الاشخاص الذين يتناولون وجبات متعددة اقل عرضة للقرحة من الذين يتناولون وجبتين أو ثلاثاً.. وأحب ان أوضح أيضا ان الصوم لفترات طويلة عن الطعام يسبب انخفاضا فى مستوى سكر الدم وهذا يؤدى بدوره الى زيادة افرازات العصارات الهاضمة التى تضر بالغشاء المخاطى للمعدة الفارغة.

■■■



علاج

متاعب القولون
والجهاز الهضمى بالأعشاب
والنباتات الطبية



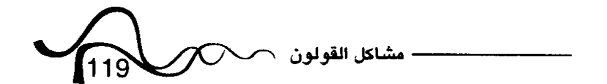


العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

منذ فجر التاريخ ويد الانسان الاول تتلمس ما حوله من نباتات وتتحسس ما يحف بها من ازاهير ويسبح العقل فى إمكان الاستفادة مما خلق الله، فهذه الأعشاب زكية الرائحة فلماذا لا يضيفها إلى غذائه لتضفى عليه عبقها فتحسن نكهته ولماذا لا يتخذ منها عطرا حسنا يملأ نفسه إشراقا وبهجة؟

والتداوى بالاعشاب والنبابات بدأ منذ بداية الخليقة حيث كان الانسان الاول اذا اصابه مرض اتجه بفطرته الى استعمال بعض النباتات التى تحتوى على الدواء والشفاء.

وتوالت العصور وتعلم الانسان بمراقبته سلوك الحيوان المريض، حيث يتناول عشبا معينا فيتم له



الشفاء من مرض معين وبهذه الوسيلة استطاع ان يتعرف على الفوائد الطبية لهذه النباتات ويستعملها لنفسه.

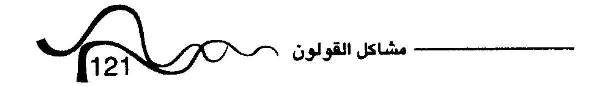
وفى عصر القدماء المصريين اتخذ طب الاعشاب شكلا خاصا حيث امتهنه واحترفه الكهنة بالمعابد واستعملوا كثيرا من النباتات فى العلاج وسجلوها فى بردياتهم مثل البصل والثوم والخس والحلبة والكزبرة والحناء والعرقسوس.

وبتوالى العصور تطور طب الاعشاب وظهرت مدارس منظمة لكل منها منهج فى العلاج واسلوب فى تحضير الدواء وعلى رأس كل منها علامة جليل فانجبت الحضارة اليونانية قبل الميلاد «ابقراط» وبعد الميلاد «جالينوس» كما ظهرت بالحضارة الصينية قبل الميلاد الامبراطور «شين نونج».

واحتلت الحضارة العربية مكان الصدارة فى طب الاعشاب وانجبت علماء جهابذة لهم اكبر

الاثر فى تطور الطب وما زالت مؤلفاتهم تدرس بجامعات العالم حتى الان وتتخذ قدوة ومرجعا فى كثير من الامور الطبية امثال جابر بن حيان وابو بكر الرازى وابن سينا وابن البيطار وداود الانطاكى وغيرهم. وفى القرن العشرين ذاع صيت الشيخ عبد الرحمن حراز شيخ العطارين والعشابين فى مصر الذى اكد اهمية النباتات والأعشاب فى علاج الأمراض والمتاعب التى تصيب الانسان ومنها متاعب الجهاز الهضمى فهو يؤكد ان الامساك المزمن على سبيل المثال يفيده نبات السنا والكاموميل والرازيانج والعرقسوس والحلبة والكتان والكرنب.

ولعلاج قرحة المعدة والاثنى عشر يستعمل صمغ الكزبرة وصمغ شجرة الخيط والعرقسوس وبذور الكتان والترمس والحلبة وحب الرشاد واوراق الحناء وعروق الانجبار.



وعلاج المغص عند الاطفال باستخدام مغلى اليانسون والشمر والتيليو والكاموميل وكذلك لتسكين ألم المغص يملأ كيساً من قماش الكتان ببذور الكراوية بعد تسخينها ويوضع فوق البطن ويثبت برباط من القماش وايضا يمكن تدليك جدار البطن بزيت الكراوية وتغطى البطن بغطاء دافئ من الصوف كما يستعمل لعلاج المغص عند الكبار باستخدام ملاعق كبيرة من النعناع مع ملاعق صغيرة من الكاموميل واذا كان بسبب انكماش القناة المعوية وتقلصاتها أو انتفاح أو امساك أو التواء الامعاء فيستعمل النعناع والكاموميل على نبات السفا وبذور الشمر، واذا كان السبب هو عسر الهضم وانسداد وورم قناة الامعاء فيستعمل مغلى النعناع والزنجبيل والقنطريون وعسل النحل.

والى المزيد من الأعشاب والوصفات الخاصة والمجربة لعلاج متاعب القولون والجهاز الهضمى فى سطور الصفحات القادمة.

الإســـهال

تعريفـه:

هو عـبـارة عـن الازدياد المفـرط فـى عـدد مـرات التبـرز وهو فى حقيقتـه ليس مـرضـا ولكنه عـرض وقـد ينشـأ من انـواع مختلفـة من الاضطـرابات التى تمتـد فـى نطاقـهـا مـن سـبب بسـيط مـثل فـرط الانغـمـاس فى الطعـام أو الشـراب الى الخـطر من العـدوى الى جـانب العـديد والعـديد من الاسـبـاب الاخـرى.. وفى حـالات الاسـهـال، ايا كـان نوع المهيج الذى يسـببـهـا، فـان هذا المهيج يحـدث التهـابات فى القناة الهضمية معترضـا الوظيفة السوية الصحية لتلك القناة من امـتـصـاص السـوائل والامـلاح فى اثناء عملية الهضم وفى الوقت نفسه تزداد سـرعة الحـركة الـدودية للقناة الهـضـمـيـة، وبذلـك تجتـاز سوائل الجسم وامـلاح الامعـاء الى خـارج الجـسم بسـرعـة، وليس فقدان السوائل والامـلاح فقط هو

الذى يضعف الجسم ويجعله اكثر عرضة للامراض ولكن يضاف إلى ذلك ايضا ما يقترن بذلك من اختلال التوازن بين السوائل والاملاح وكذلك الامر فيما لو حدث نزيف داخلى مع الاسهال فإن فقدان الدم فى الإسهال من الممكن ان يسبب الانيميا «فقر الدم» ويكون لون البراز فى هذه الحالة بنيا غامقا أو اسود.

وحينما ينشأ الاسهال من عدوى معتدلة الشدة أو من فرط الانغماس فى الطعام أو من نوع من الطعام يكون الجسم حساسا تجاهه فإن الإسهال ينتهى امره اذا ما ترامت العدوى الى الاذعان أو اذا ما تم تفريغ الطعام الذى تسبب منه الاسهال الى خارج الجسم.. والاسهال خليق بأن يكون مقلقا للراحة ومجهدا، وقد يصطحب بقىء وانقباضات وظمأ ووجع حسى بالبطن واذا كان ناشئا من عدوى فقد يقترن بحمى وارتفاع فى درجة الحرارة.

والبـــراز الدمــوى يـرجح بـأن يدل على عــدوى شديدة أو تقرح ما فى القناة الهضمية أو احتمال وجود ورم سواء كان حميدا أو خبيثا أو قد يكون صورة اخرى من صور الدوسنتاريا.

أسباب الإسهال

تؤكد الدراسـات العلميـة ان كثيـرا من اسـبـاب الاسهال يسهل معرفتها ولكن بعض اسبابه الاخرى يتطلب الاهتداء لمعرفتها بصورة دقيقة اختبارات معملية وفحوصاً طبية دقيقة وهجمات الإسهال يمكن تقسيمها بوجه عام الى ما كان منها قصير الأمد أو طويل الامد كما يلى:

أسباب هجمات الإسهال القصيرة الامد:

عندمـا يحل الاسـهـال فـجـأة وتكون هـجـمـتـه قصيرة الامد فإن سببه غالبا يكاد ينحصر فى الطعام والشراب اللذين تسببا فى هجوم الاسهال كما ثبت ان فرط الانغماس فى شرب الكحوليات

لا سيما «الجعة» البيرة قد يعقبه هذا النوع من الاسهال.

كما ان الافراط فى تناول الطعام أو اكل فواكه أو خضروات مفرطة فى النضج أو قاصرة عنه (نيئة) يؤدى الى الاسهال وأيضا تناول انواع معينة من الجبن أو التوابل أو محرشات الامعاء كل هذه تعد من الاسباب الغذائية الشائعة المسببة للاسهال.

وقد يترتب الاسهال على تناول طعام أو شراب ملوث بالجراثيم أو الفيروسات التى تتسرب الى الطعام بواسطة حامل لها - سواء كان شخصا أو حيوانا مصابا بها - ومن ثم تتكاثر هذه الكائنات فى الطعام وتجد سبيلها إلى داخل الجسم فى طريق الفم فقط عندما يأكل الطعام.

كما ان كثيراً من انواع الطعام من الممكن ان يتلوث بهذه الطريقة ومن ثم تظهر على من يتناوله

اعـراض المرض المتمـثلة فى الاسـهـال وربما القىء وانقبـاضـات المعدة وجـرثومـة «الاسـتـافيلوكوك» أو المكور العنقودى، كمـا يقـولون، بوجـه خـاص والتى توجـد بكثـرة فى انواع مـعـينة من الاطعـمـة مـثل كريمات الاكل الصناعية وسلطة المايونيز واللحوم التى تترك وشـأنهـا دون تبـريد جـيد وعـدم وضع اللحوم الطازجة بسرعة فى الفريزر مما يجعلها على وشك ان تفسد ثم تستعمل وتطهى بعد ذلك.. وتظهـر أعـراض الاسـهـال بعـد مـدة تتـرواح بين السـاعة والاربع والعشرين سـاعة من تناول الطعام الملوث ويتـوقف الامـر فى ذلك على نوع الجـراثيم التى احدثته.

وكثيرا ما يكون من الميسور ان يعرف ما اذا كان الاسهال مسبباً من تسمم الطعام ام لا.. إذ إنه فى حـالة الاسـهـال من تسـمم الطـعـام تعم وتشـمل الاصابة بالمرض جميع الذين اكلوا من هـذا الطعام أو مـعظمـهم وتسـمم الطعـام الذى كـان يعـرف فى

وقت ما بالتسمم «البيتومين» لا يتسبب من مجرد تلف الطعام أو تحلله كيميائياً ولكنه يترتب دائما على التلوث بالجراثيم أو الفيروسات.

وقد ينشأ الاسهال من انواع معينة من الكيماويات التى تجد طريقها الى الطعام بطريقة عرضية غير مقصودة، والتى قد تبتلع سهوا والمواد التى من هذا القبيل تحتوى على الرصاص أو الزرنيخ أو الاستركنين أو الكاديوم أو النيترات.

والاسهال الناتج عن هذه الاسباب قد يظهر سريعا عقب التعرض لها حتى انه قد لا يستغرق فى بعض الحالات اكثر من دقائق معدودة وقد تصاحب الاسهال فى هذه الحالات أعراض ملازمة ومرافقة له مثل الغثيان والقىء وألم البطن والتشنجات والزراق «زرقان الجلد».

و«الزحار الفيروسى» أو ما يعرف الدوسنتاريا الفيروسية أو بالأصح «النزلة المعوية» قد تحدث

اسهالا قصير الامد غالبا، وهى تشبه تسمم الطعام فى اعراضه المتمثلة فى القىء وانقباضات وتقلصات المعدة، وهى على درجة بالغة من الانتشار والعدوى، اذ هى قد تسرى بسرعة من شخص لاخر فى الاسرة الواحدة بينما يحدث تسمم الطعام للذين اكلوا من الطعام الملوث دون غيرهم.

وهناك حالات اسهال تصاحب بعض الامراض مثل الحمى التيفودية وما يماثلها من الامراض المعدية الخطيرة.

وثمة سبب اخر من اسباب الاسهال القصير الامد، ألا وهو التهيج العصبى الذى قد يتسبب عن سعادة غامرة ويعرف بالتهيج السعيد، مثل حالات الاشخاص الذين ينتظرون حفل زفافهم وقد ازف موعده أو بسبب القلق الناتج عن الانتظار مثل انتظار نتائج الامتحانات أو ما شابه

ذلك، والاسهال المترتب على هذه الحالات يحدث غالبا عند تناول الطعام.

إسهال المسافر

هناك نوع غريب من الاسهال اطلق عليه «إسهال المسافر» وهذا الاسهال قد يكثر عن اولئك الذين يرتحلون ويسافرون الى البلاد أو الأماكن غير المعلومة أو المألوفة لديهم.

والاسباب الحقيقية لإسهال المسافر غير معروفة على وجه الدقة ولكن ربما كان مرده أو سبب ذلك يرجع إلى ملابسات جديدة مثل تناول اطعمة غير مألوفة أو تعرض الجسم الى غزو مباغت من جراثيم وفيروسات لم يتعود عليها المسافر فى بلده الاصلى مما من شأنه ان يهيج الأمعاء وفى بعض الحالات يمكن ارجاع ذلك السبب الى هجمة من الدوسنتاريا الفيروسية أو الجرثومية.

واسـهـال المسـافـر يكون فى الغـالب حـادا ولكن المرجح فى هجماته ان تكون قصيرة الاجل.

وانواع الأليـرجـا «الحـسـاسـيـة» هى سـبـب اخـر محتمل من اسباب الاسهال القصير الامد وبعض الناس لا تخطئـهم هجـمـة الاسـهـال اذا هم تناولوا اطعمة خاصة أو أدوية معينة لديهم حساسية تجاهها وفى مثل هذه الحالات يقترن الاسهال بعلامات تفسر الفعل الاليرجى واختبارات الاليرجا كفيلة بأن تقرر اى الاطعمة واى الادوية هى سبب العدوى والاذى.

هجمات الاسهال الطويلة الأمد

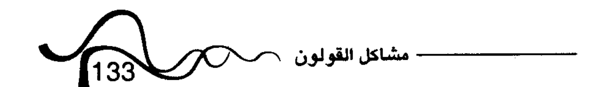
اذا ما طال الاسهال لأكثر من أسبوع أو اذا ما تكرر حدوثه فى مدد متواصلة فقد يكون عرضا لاضطراب مزمن يحتمل ان يكون خطيرا ومن ثم يجب ان يوكل به إلى عناية الطبيب المتخصص.

والتـوترات العـاطفيـة طويلة المكوث قد تسـبب التهابا قولونيا مخاطيا أو ربما تقرحيا ويتميز

كـلاهمـا باسـهـال يسـتـمـر برهة من الزمن وفى الالتـهـاب القـولونى المخـاطى قـد يكون الاسـهـال عـــلامـة علــى ان الاضطـراب قـد بـلـغ مـرحلة شـديدة.

و«التـهـاب القـولون التـقـرحى» هو أندر حـدوثا ولكنه أكثر خطورة بسبب ظهور دم فى البـراز وقد يبلـغ عدد مـرات التبـرز الى عشـر مـرات أو أكثـر ويكون البـراز مـائيـا أو مـخـتلطاً بالدم والفـحص بالاشـعـة السـينيـة وغـيـره من الفـحـوص يلزم فى الغـالب لتشخيص المرض، والامـراض النـاشـئـة من نقص فيـتامين «ب» مثل «البـلاجـرا» أو بعض انواع القـلاع «اسـهـال المناطق الحـارة» - تتـمـيـز ايضـا بالإسـهـال ويغلب أن يكون البـراز فى مـرض القـلاع كثير المقدار ورغوياً وكريه الرائحة أما فى البـلاجرا فقد يحتوى البراز على دم بسبب تقرح القناة المعوية وقـد أصـبـحت حـالات البـلاجـرا نادرة بالـولايات المتـحـدة فى السنوات الاخـيـرة. والاضطرابات

«الغدية» الخطيرة «اضطرابات الغدد» مثل فرط نشاط الغدة الدرقية «فرط الدرقية» أو الاضطربات البنكرياسية قد تسبب هى ايضا الاسهال واذا لم يفرز البنكرياس قدرا كافيا من الانزيمات فإن ما ينشأ من ذلك من براز لين قد يحتوى على كريات من الدهن، والإسهال المتراوح مع الامساك قد ينتج احيانا عن ورم قد يكون خبيثا.. ثمة امراض معينة من امراض القلب ايضا يكون الاسهال من اعراضها.. وهناك الكثير من أسباب الإسهال غير وارد ذكرها هنا والفحص الدقيق فقط مع دراسة التاريخ الطبى للمريض بما فى ذلك الظروف التى تحدث بسببها الاضطرابات يتيح للطبيب المتخصص أن يحدد سبب المرض ويجب ألا يغيب عن البال ابدا ان الاسهال مرض وان الذى يلزم التخلص منه لاحراز الشفاء ليس هو ذلك المرض وحده بل الاسباب المنطوية تحته كما سبق ذكره.

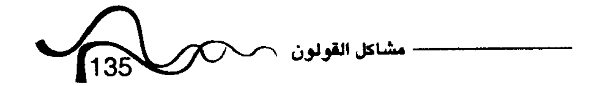


العلاج

إن حالة الاسهال المعتدلة الشدة التى لا تطول أكثر من وقت وجيز يمكن الحد من اقلاقها للراحة بانواع معينة من العلاجات المنزلية فوضع الحرارة على البطن قد يفرج تقيضات المعدة وينبغى ان يستفسر من الطبيب المتخصص عند استعمال «صبغة الأفيون النشادرية» وغيرها من الادوية المسكنة للالم اذا ما صار الم البطن بالغ الشدة والسوائل من قبيل الشوربة أو الشاى أو اليانسون والكراوية تعين على منع فقدان الماء من الجسم ومشروبات الكولا عموما ايضا مجدية هى الاخرى لأنها سهلة الاستبقاء فى الجسم ويلزم المسارعة ما امكن الى تناول الاطعمة الخفيفة المغذية ومن امثلتها «البيض المسلوق» والخبز المقدد والجبن القريش والدجاج بالزيد وغيرها من الاطعمة الرقيقة ومركبات الكوالين بكثين والمقرونة احيانا بملعقة أو ملعقتين صغيرتين من صبغة الافيون

النشـادرية قد تعين على تقليل أعـراض الاسـهـال، وفى عـلاج الاسـهـال منزليـا ينبـغى الا نـأخذ ملينـاً وبعض الناس يفعلون ذلك اعتقادا منهم بان الملين من شأنه ان يخلص الجسم من السموم ولكن ليس الجسم بحـاجـة الى مـثل هذه المعـونة واذا لـم يكن الاسهـال شديدا فإن الحالة سوف تتجلى من تلقاء نفسهـا والادوية المضـادة للاسـهـال لا يكون ثمـة داع لهـا غـالبـا لان الحالة المعتدلة الشـدة تقل تدريجيـاً قبل ان تحدث الادوية مفعولها أو تأثيرهـا المرتقب.

واذا كـان المريض بالاسـهـال مـن حيث سنه «اقل من السـادسـة» أو أكـثـر مـن السـتـين أو اذا كـان مصـابا بمرض السكـر فينبـغى اسـتـشارة الطبـيب المتخصص فورا ففى مـثل هذه الحـالات قـد يكون الاسـهـال مـرضـا بـالغ الخطورة وثم حـالات اخـرى تجب فـيهـا المبـادرة الـى اسـتـشـارة الطبيب وحـالة الاسـهال الشـديد أو الاسـهـال المعتدل الشدة اذا مـا طال اكـثـر من اسـبـوع والعـلاج بواسطة الطبـيب



مستلزم من ناحيتين هما علاج السبب الذى يترتب عليه الاسهال ثم اعادة الحالة الناشئة من فقد السوائل والاملاح الى نصابها من التوازن.

الإسهال فى الرضع وصغار الأطفال

فى اوائل القرن العشرين كان الإسهال هو السبب الرئيسى والطبيعى للوفاة عند الاطفال وهو ما كان ولا يزال يعرف بالنزلة المعوية الشديدة الوطأة.

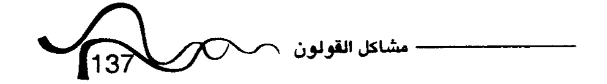
اما اليوم فما طرأ على وسائل الصحة العامة من تحسن وما استجد من ضروب المعرفة فى اساليب العناية بالاطفال وتغذيتهم - اصبح من النادر ان يؤدى الاسهال الوفاة، ولكن نظرا الى ما لهذا المرض من اثر فى اضعاف الجسم فإن من الواجب المسارعة جهد الامكان الى السيطرة عليه. والصغار جدا من الرضع معظمهم يتبرزون برازا لينا ما بين مرة واحدة واربع مرات يومياً، وفى الاسابيع الستة

الاولى من العمر يتبرز كثير من الرضع عددا من المرات تبلغ من ١٠-١٢ مرة فى اليوم الواحد، فإذا ما زاد العدد على ذلك وصار البراز اكثر ليونة وربما تغير الى اللون الاخضر وجب ان يستشار الطبيب وحتى إذا كان الإسهال معتدلاً فى شدته فإن من المهم ان يبدأ العلاج فى الحال.

واذا كان الاسهال شديدا وكان البراز مائياً وعدد مرات التبرز اكثر من مرة واحدة فى الساعة أو اذا كان البراز محتويا على صديد أو دم ملازم فمن اللازم ان يستدعى الطبيب فورا واذا تعذر ذلك وجب التوجه بالطفل الى المستشفى.

واذا كان الاسهال معتدل الشدة لم يتعين الذهاب الى الطبيب فثمة خطوات يجب اتخاذها حتى يأتى العون الطبى، وهى ما يأتى:

١- إبطال أو إيقاف وصفة التغذية أو انواع الاطعمة التى كان جاريا عليها.



٢ـ اعداد المحلول الآتى وتعقيمه: واحد لتر من الماء المغلى + ملعقة سكر + نصف الى واحد ملعقة صغيرة من ملح الطعام وإعطاء الطفل أوقية اى «٢١ جراما» من هذا المحلول كل ساعة أو ساعتين.

ومن الواجب ان تتبع هذه الوصفة بالضبط من حيث مقادير مفرداتها وينبغى ان يلاحظ ان اعطاء اكثر من ملعقة صغيرة من الملح غير مأمون العاقبة نظرا لأن ذلك قد يؤدى الى اختلال خطير فى توازن الملح والماء عند الطفل.

٣ـ اذا استمر القىء ولم يستطع الطفل استبقاء المحلول فى معدته فقد يرى الطبيب أنه من اللازم ان يناط امره بعناية المستشفى.

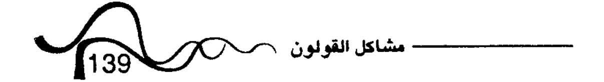
٤ـ اذا وقف القىء فلا بأس من استعمال المحلول لمدة ١٢ـ١٨ ساعة تقريبا وبعدئذ يمكن اعطاء سوائل اخرى مثل اللبن المخفف المجرد من القشدة «مقداران متساويان بالضبط من اللبن والماء» أو الوصفة الانفة بعد تخفيفها بمقدار مساو من الماء

أو الشـاى المخـفـف المحلى بالسكر واذا تحـسنت الحـالـة نتـيـجـة ذلك كـان من الممكن غـالبـا إعطاء الاطعمة الصلبة والوجبة الكاملة فى اليوم التالى.

٥ ـ اذا كـان مـا يعـانيـه الطفل هو مـجـرد لين البـراز بدون قىء فيمكن استعمال المحلول السـالف على النحو السـابق بيانه أو استعمال الوجبة المعتادة للطفل بعـد تخـفـيـفـهـا بمقدار مـسـاو مـن الماء أو المراوحـة «المبـادلة» بين وجـبـات اللبن المجـرد من القشدة واللبن المخفف بالماء بدلا من الوجبة وذلك الى ان يـزول الاسـهـال ويجب الامـتـناع عن اعطاء الطفل أى ادوية الى ان يستشار الطبيب الشخصى وذلك نظرا أن «صبغة الافيون النشادرية» وما اليها من الادوية التى يقترح استعمالها غالباً من شأنها ان تخفى السبب المنطوى تحته الحالة.

الوقايـــة

فى اثناء العـام الاول أو العـامـين الاولين من العمر تكون لدى الاطفال مناعة ضعيفة تجاه كثير



من الامراض المعدية التى لا تؤثر فى البالغين وقد تزايدت معرفة وسائل التخلص من اخطار تلوث الطعام ولكن لا يزال من الواجب بذل العناية فى تعقيم الرضعات والزجاجات وعزل الاطفال ممن يكونون مصابين بعدوى ما.

والغذاء امر مهم ايضا فقد يتسبب الاسهال من اعطاء الطفل مقدارا زائداً من كما انه قد يتسبب من الاسراع اكثر مما يجب فى احداث تغيرات فى الوصفة أو فى ادخال اطعمة جديدة عليها لا سيما الفواكه والخضروات المحتوية على ألياف وقد يتسبب اسهال الاطفال فى الاليوجا «الحساسية».

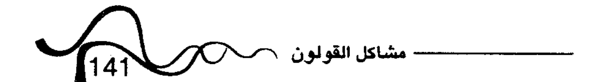
والطفل المغذى بثدى امه يجب ان يتبع فى شأنه - ريثما يستشار الطبيب - الاجراءات الاتية:

١- يحذف من غذاء الاطفال عصير البرتقال وعصير الفواكه الاخرى وجميع الاطعمة الجديدة التى تكون قد اضيفت الى غذائه.

٢- يحذف من غذاء الام كل ما لم تكن معتادة ان تتناوله.

٣- تبذل محاولة لنقص مقدار ما يرضعه الطفل بإعطائه ماء معقما بالغلى قبل إرضاعه مباشرة.

والاطفال الذين هم اكبر سنا يمكن اعطاؤهم الوصفات السابقة نفسها وقد يأبون وصفة الماء والسكر والملح ولكنهم يقبلون مزيج الكولا، وهو يتكون من مقدارين متساويين من الكولا الدافئة والماء الدافئ وتحتوى الكولا على املاح البوتاسيوم وبذلك تعوض ما يفقده الجسم منها فى حالة الاسهال ويمكن الاستعاضة عن محلول الماء والسكر والملح بنوع ما من السوائل الرائقة التى يحبونها غير انه من اللازم تزويدهم بالملح الذى يجب اضافته بنسبة ربع ملعقة صغيرة والنصف لتر من المشروب الذى يحبونه وهذه النسبة يجب مراعاتها بالضبط و«فقدان الماء» بما يصحبه من



فقدان الامـلاح هو الخطر الجسيم الذى يكمن فى الاسـهـال، فـالبـراز اللين المائى يستـصفى مـقـدارا كبيرا من الماء بما يحتويه من كميائيات ذات قيمة.

وفى الحـالات الشـديدة المصـحوبة بالـقىء يعنى الطبـيب بتـزويد الجـسم بالمواد المفـقـودة بـواسطة حـقن حـديد منهـا فى الاوردة.. ومـثل هذه الحـقن قد يكون فيها انقاذ لحياة الطفل.

إسهال المناطق الحارة

أعراضه وعلاجه

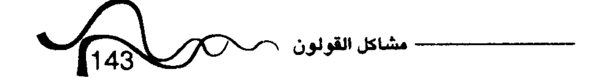
فقـدان شهوة الطعـام وانتفـاخ وانيـميا «فـقـدان الدم» واسهال وتقلصـات المعدة وهـزال شـديد ويكون البـراز غـالبـا خفيف اللون دهنيا فاقد القوام كـريه الرائحة ويكون سـائلا فى بعض الحالات، واذا نقص فـيـتـامـين «ب» المركب ايضـا تشـقـقت زوايا الفم وأصـبـح اللسـان ناعم الملمس لامع المظهـر بـراق الحمرة ويعالج هذا المرض بنظام خاص فى التغذية

بغذاء قليل الدهن غنى بالبروتين خفيف بوجه عام ويمكن وصف الاغذية الخالية من «الجلوتين» وهو بروتين لزج يوجد فى الحبوب ويستفيد المريض من مستحضرات الكبد وحمض الفوليك واقراص لبنات الكالسيوم وفيتامين «ب» والحديد واللبن الخالى من القشدة والموز الطازج وتفيد المضادات الحيوية والكورتيزون مؤقتا وينبغى الا تستعمل هذه الادوية مددا أو لفترات طويلة ويحسن تسرب الدم للمريض «نقل الدم» بكميات قليلة ومتكررة فى حالات المرض الشديدة وتستجيب الحالات للعلاج اذا سورع أو بُكِّر بتشخيصها وعلاجها.. فتعود شهوة الطعام ويزداد الوزن ولكن البدء الكامل يحتاج الى وقت طويل وبخاصة فى الحالات الشديدة.

طرق علاج الإسهال بأنواعه المختلفة

بالأعشاب والنباتات الطبية

١. **الاترج**: يستخدم الاترج الطازج، وهو نبات يشبه البرتقال الا انه اصغر حجما منه ويستخدم



حمض الفصوص فى ايقاف الاسهال وهذا النبات يوجد فى المناطق الصحراوية المصرية وفى وديانها.

وهو ينمو بصورة تلقائية ولكن العثور عليه يحتاج الى بعض المجهود ويباع لدى العطارين.

٢. **الآس:** يستخدم لعلاج الإسهال وذلك بغليه مثل الشاى تماما ويشرب منه كوب أو كوبان يوميا حتى تزول حالة الاسهال وهذه الطريقة معروفة ومجربة فى بلاد الشام والعراق وتركيا.

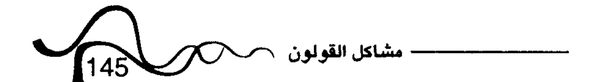
٣. **ازهار البابونج:** يستعمل شاى «ازهار البابونج» فى ازالة وايقاف الاسهال ويجهز هذا الشاى بنسبة نصف ملعقة من الازهار لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك لمدة ٥ دقائق بعدها يصفى ويشرب «شاى البابونج» ساخنا ولا يشرب منه اكثر من فنجانين فى اليوم الواحد مع ضرورة الامتناع عن التدخين أو شرب القهوة أو الشاى، والغريب ان البابونج يستعمل لعلاج الامساك لانه مطهر، ويستعمل شاى

«بابونج» فاترا مخففا فى علاج الاطفال الرضع المصابين باسهال اخضر ممزوج بقطع بيضاء.

٤ ـ **البلح الاحمر:** أكل البلح الاحمر البلدى «زغلول» يوقف الاسهال فى ظرف ٢٤ ساعة بشرط ان يغسل جيدا.

٥ ـ **ثمار البلوط:** تطحن ثمار البلوط ويعمل منها قهوة بطريقة القهوة التركى أو بمزجها مع الكاكاو ثم تحمص حتى يصبح لونها اشقر ثم تطحن كالبن وتعمل قهوة وتشرب.

٦. **التفاح الامريكى:** يؤكل التفاح الامريكى أو التفاح العادى الاخضر على حد سواء وذلك لعلاج حالات الاسهال المزمن والحاد خصوصا حالات الاسهال عند الاطفال فى فصل الصيف، حيث يمنع الطفل عن الغذاء فى كل صوره عدا التفاح فقط وطريقة ذلك ان يقشر عدد مناسب من التفاح وينظف من البذور الداخلية ثم يبشر ويغذى



منها الطفل لدرجة الاشباع ثلاث مرات يوميا وبعد يومين أو ثلاث أى بعد ظهور التحسن تقلل كمية التفاح ويضاف اليها مغلى «الشوفان» وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجيا الى غذائه المعتاد وهذه الطريقة المستخدمة فى دول جنوب اوروبا وشرق البحر المتوسط وبلاد الشام اى فى البلاد التى يتوافر ويزرع فبها التفاح.

٧. **عصير التوت:** يستعمل عصير التوت الطازج ضد الاسهال بواقع ٢ كوب فى اليوم الواحد.

٨ **الجزر:** يستخدم حساء الجزر الذى يجهز بطبخ الجزر على نار هادئة لمدة ساعتين وذلك بنسبة كيلو جرام واحد لكل لتر ونصف اللتر من الماء وتضاف ثلاثة جرامات من ملح الطعام ويقدم للطفل عوضا عن الحليب وبذلك يتم تطهر الامعاء ايضا مع ضرورة تقيع الجزر الى قطع صغيرة قبل الاستخدام.

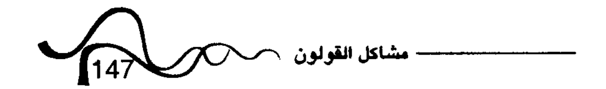
٩. **الخروب:** اذا اكل الخروب على الريق حبس البطن وأوقف الاسهال «مجرب ومضمون تماما».

١٠. خل التفاح: يتم وضع ملعقة صغيرة من خل التفاح فى كوب واحد من الماء ثم يؤخذ من هذا المخلوط ملعقة صغيرة «شربا» كل ٥ دقائق فيوقف الاسهال بعد اربع ساعات فقط وهى المدة الكافية لشرب هذا المزيج بهذا المعدل من الوقت.

١١. رجلة خضراء: اذا أكلت أو شربت «رجلة خضراء» اوقفت الاسهال وكذلك اذا اكلت مطبوخة.

١٢. الرمان: اكل الرمان يوقف الاسهال لما يحتويه من مواد قابضة.

١٣. الريحان: يستعمل مستحلب الريحان بواقع ٢٠ جراما من زهور الريحان واوراقه مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان وتقطع الاوراق والازهار فى الماء المغلى وتؤخذ ملعقة من الماء المغلى وتحل فى كوب مملوء ماء ويتم تناولها ثلاث مرات يوميا فإن ذلك يوقف الاسهال «٤ ملاعق صغيرة لكل كوب ماء».



١٤. الزعـرور: يسـتـعـمل مـغلى ثمـار الزعـرور اليـابسـة بواقع ٣٠ جـرامـا فى لتـر مـاء يوقف الاسـهال الشديد ويؤخذ ٢.١ ملعقة صغيرة على كـوب مـاء مـرتين فى اليـوم الواحـد وهى طريقـة معروفة فى بلاد الشام وتركيا والعراق وايران.

١٥. السـفـرجل: لعـلاج الاسـهـال الشـديد يغلى مقدار ربع لتر من الماء مضافا اليه ملعقة كبيرة من الارز ثم تضاف ملعقة كبيرة من مسحوق سفرجل الى هـذا المغلى حـتى ينضج ويعطى للمـصـاب بالاسهال كما يوصف للمصابين باضطراب المعدة بصفة عامة وهو عملى وفعال.

١٦. سماق: لمعالجة الاسهال الحاد يؤخذ نصف فنجـان من عـصـيـر سـمـاق أو عـريوب بعـد الاكل بسـاعـتـين وذلك ثلاث مـرات فى اليـوم على مـدى ثلاثة ايام.

١٧. الشـعـيـر: مـشـروب الشـعـيـر الذى يبـاع فى مـحـلات المرطبـات ومـحـلات العـصـيـر. يوقف

الاسهال اذا تناوله مريض الاسهال مرة أو مرتين فى اليوم ويشترط ألا يكون باردا لأن البرودة تساعد على حدوث اسهال.

١٨. مخلوط العرقسوس: لعلاج الاسهال وتطهير الامعاء تسحق ٤٠ جراما شمر مع ٦٠ جراما من السنامكى مع ٢٠ جراما سكر النبات ويمزج الجميع وتسف ملعقة واحدة ماء كل يوم لايقاف إسهال المعدة وقد تزداد هذه الجرعة الى الضعف حسب الحاجة ويجب ابتلاع هذا السفوف بجرعة صغيرة من الماء.

١٩. الفراولة: تغلى اوراق وجذور الفراولة وتستعمل فى علاج الاسهال وذلك بشرب فنجان واحد فى اليوم، وقد تزداد هذه الجرعة الى الضعف حسب حاجة المريض.

٢٠. مسحوق القرنفل: يستخدم مقدار بسيط من مسحوق القرنفل مع السكر سفوفا لقطع ومنع الاسهال.

٢١. القمح: يفيد مغلى نخالة القمح مع قليل من السكر فى علاج الاسهال وذلك بتناول فنجان واحد فى اليوم.

٢٢ . البن: تستعمل القهوة «غير المحمصة» لعلاج الاسهال وذلك بسحق اللبن الاخضر غير المحمص سحقا دقيقا ناعما ثم تؤخذ ملعقة صغيرة على فنجان قهوة متوسط وتشرب كالقهوة العادية تماما بدون سكر ولكنها بن اخضر.

٢٣. مستكة: مضغ فص أو فصين من المستكة يوقف الاسهال وهى طريقة سهلة وعملية ورخيصة التكاليف وقد تؤكل سفوفا اذا كانت قاسية «ناشفة».

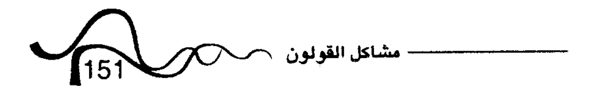
٢٤. العليق: تؤخذ ملعقة شاى من اوراق العليق المجففة وتغمر فى كوب من الماء المغلى ثم تغطى وتترك لتنقع قليلا ويصفى المغلى ويشرب على جرعات ويمكن تناول أو شرب عدة اكواب فى اليوم على فترات متفاوتة وذلك بعد الوجبة الغذائية بساعتين على الاقل.

٢٥. مــغـلـى الـقــرنـفـل: يؤخــذ من ٢-٣ حــبــات «قــرنفل» وتغــمــر فى كــوب من الماء المغلى ويتــرك لينقـع لمدة ١٠ دقــائق ويصــفى المغلى ويشــرب.. يفضل ان يكون القرنفل مطحونا جيدا.

٢٦. القرفة: تؤخذ نصف ملعقـة شاى من عيدان «القـرفة» المطحونة فى الهاون أو المطحنة ثم تغمـر فى كـوب من الماء المغلى وتغطى لتـتـرك مـدة ١٠ دقــائق ويصــفى المغلى ويشــرب على جــرعــات ويفضل بعد الوجبة الغذائية بساعتين.

٢٧. المريـمـيـة: تؤخـذ ملعـقـة شـاى من أوراق «المريـمــيـة» ثم تخــمــر فى كــوب من الماء المغلى وتغطى وتتــرك لتنقع لمدة ١٠ دقـــائق وتصــفى وتشرب فى الحال.

٢٨. العـــرعـــر: تؤخــذ ملعــقـــة شـــاى من حب «العـرعـر» ثم تغمر فى كوب من الماء البـارد وتوضع على النار وتغلى لدرجـة الغليـان ثم يواصل الغلى



على نار هادئة والاناء مغطى ولمدة ٥ دقائق ويرفع من على النار ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب.

٢٩. **قشر البصل:** تؤخذ قبضة من قشر البصل وتغمر فى نصف لتر ماء البارد وتوضع على النار لدرجة الغليان ثم ترفع من على النار وتترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق تم تصفى ويقسم المغلى الى ٢-٣ أجزاء ويشرب على عدة مرات فى كل مرة جزء ويلاحظ ان لون المغلى يكون مثل لون الشاى المعروف أو يفضل قشر البصل الغامق.

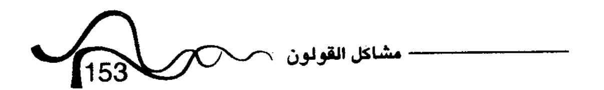
ملحوظة:

يعرف الاسهال فى بلاد الشام باسم «زحار».

٣٠. **الجرجير:** يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من «الحبة السوداء» المطحونة طحنا ناعما ويشرب فى كوب من ذلك المخلوط ثلاث مرات فى اليوم الواحد بعد الاكل مباشرة حتى

يوقف الاسـهـال فى الـيـوم الثـانى للعـلاج ويجب التوقف عن العلاج حتى لا يحدث امساكاً أو يمكنه عصر الجرجير فى مفرمة اللحم أو الكبة.

٣١. العـسل: ان حـديث المصطفى ﷺ يذكـرنى دائما بعظمة فوائد العسل فهذا الرجل الذى جاء الى الرسول ﷺ وقال له اخى استطلق بطنه فأمره الرسـول ﷺ ان يسـقـيـه عـسـلا. وكـان الرجل مستعجلا لشفاء اخيه فرجع الرجل الى النبى وهو يقول: لقد سقيته فهو لم يزد الا استطلاقا فرد عليـه الرسـول ﷺ قـائلا «صدق الله وكذبت بطن أخيك» كما جاء فى حديث مسلم فهذا الرجل لم يصبـر حتى يهضم العسل وظن ان الامـر كـالماء يروى الظمآن بمجرد شربه ونسى أن العسل غذاء ودواء لا بد أن تصبـر عليـه ولو سـاعـة لهـضـمـه ليؤدى فاعليته التى ما رجع حتى وجد أخاه وقد شفى وكأنه ذلك من عقـال «فـالعسل» من الادوية الفعالة لعلاج الاسهال كما ثبت.



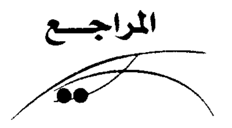
٣٢. **البن والبصل:** يخلط البن مع مبشور بصل وملعقة عسل ابيض ويؤخذ قدر فنجان «اكلا» وتكون المقادير متساوية فانه يوقف الاسهال ويقضى على مسبباته بصورة فعالة.

ملحوظة:

يجب ان يراعى اطباء العلاج بالاعشاب فى حالة حدوث الاسهال بصورة شبه متواصلة مع ارتفاع فى درجة حرارة المريض ان ينصحوا مرضاهم بضرورة سرعة التوجه الى المراكز الطبية الحضرية خوفا من ان يكون هذا العارض مرضا اخر تخشى عقباه مثل الكوليرا أو التيفود أو النزلات المعوية الحادة والتى لا يجدى معها بعض علاجات الاسهال المذكورة آنفاً.

■ ■ ■

المراجــع



١. الدليل غير الرسمى للطب البديل، د.هاريس مايلوين/ دير افلوجم بروس.

٢. دواء لكل داء، أمين الحضرى زكى الحضرى.

٣. وصفات شيخ العشابين، يوسف أبوالحجاج.

٤. قرحة المعدة والاثنى عشر، دكتور حسن فكرى منصور.

٥. الجهاز الهضمى أمراضه والوقاية منها، دكتور أبوشادى الروبى.

٦. القولون أسراره ومتاعبه، د.عاطف لماضة.

٧. طب الأعشاب، د.فريد بركات.

٨. تذكرة داود، داود الأنطاكى.

٩. الدرة البهية، ابن البيطار.

١٠. القانون فى الطب، ابن سيناء.

١١. التداوى بالأعشاب الطبية، د.أمين نويحة.

١٢. الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب، د.سامى محمود.

١٣. الأدوية الخضراء، د.كمال عواد.

١٤. كنوز طب الأعشاب، د.طارق يوسف

١٥. أعشابنا دواء، قبلان سليم

■ ■ ■




محتويات

